موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان

المطبخ العربيّ الثالث

٣ ع

العراق

الخليج العربي

اليمن

السعوديّة

إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة / رمزى خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

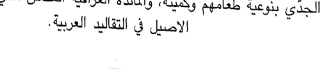
الطبعة الأولى : ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



العراق

يخترق الاراضي العراقية نهران عظيمان، دجلة والفرات، وهما السبب
الرئيسي لعطائها الكبير كمّاً ونوعاً. الارض العراقية سخيّة بانواع الخضر
والحبوب والفاكهة. من انتاجها افضل انواع الارز في العالم، وايضاً
ثمانون بالمئة من مجموع الاستهلاك العالمي للتمر. التقاليد الغذائية العراقية عريقة في
اصالتها الذاتية، ومتناغمة مع عادات البلدان المجاورة. ويتجلى ذلك في أصناف
الاطعمة التي يوحي بعضها بمذاق مترف وبعضها الآخر شعبي بسيط ودسم.
اشهر الاصناف الشعبية «المسقوف»، مؤلف من سمك نهري كبير الحجم
يُحفظ حيّا في الاحواض، ويؤكل مشوياً مع الخبز والبصل والطماطم. المادة الغذائية
الاساسية
في العراق هي الارز الذي لا يخلو منه صنف. والارز المنتج محليًّا انواع
عديدة اجودها العنبر والبسماتي. غالباً ما يقدّم الارز مع «المرق» والمرق مؤلف
من لحم الغنم المطهو مع الخضر المنوّعة وابرزها البامياء والباذنجان والفاصولياء.
وكل وجبة تحوي بالاضافة الى الاطباق الرئيسية، ما يسمى «النواشف» كالكباب والكبة
والفطائر والخبز، وايضاً السلطة الجامعة اكثر الاحيان كل الخضر الموسمية ومعها
الفجل والكرفس والرشاد. وهذا الاخير عشبة حرّيفة المذاق شهيرة في العراق ومُستحبة.
ولا غرابة في ان يكون التمر مادة اساسية في الكثير من الاطعمة
والحلوى. ففي العراق اكثر من عشرين مليون نخلة واكثر من الف
نوع من التمر. يتميز العراقيون باهتمامهم
الجدّي بنوعية طعامهم وكميته، والمائدة العراقية انعكاس مثالي لكرم الضيافة
الاصيل في التقاليد العربية.





طبـق أولـ

شوربة عيش فاطمة

حساء من اللحم والفاصولياء والعدس والأرز. من الأطباق الأولى المغذية. يقدّم مع الخبز المقلي.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كاس من الارز
- كاس من الفاصولياء الحمراء الناشفة المنقوعة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من العدس
- كاس من الماش (نوع من الحبوب يشبه العدس، لونه اخضر)
- نصف كيلوغرام من اللحم بعظمه

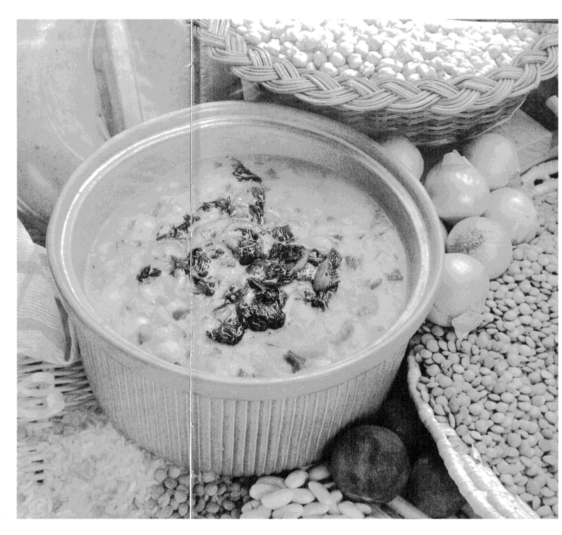
التحضير

يُقطّع اللحم قطعاً متوسطة الحجم. يُغسل ويوضع مع العظم في وعاء مع الملح والبهار. يُغمر بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي. تُزال الرغوة عن سطح الحساء كلما ظهرت.

تُضاف الفاصولياء والعدس والماش بعد أن يُنقّى من الشوائب ويُغسل جيداً. يُترك يغلي على نار خفيفة حتى تقارب الحبوب واللحم النضج. يُضاف الارز المغسول إلى الخليط. يُتابع الطهو حتى النضج مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يقدّم الحساء ساخناً.

العدس غذاء اساسي للذين يبذلون مجهوداً عضلياً شاقاً، واحتواؤه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد في تقوية العظام والاسنان والدم. يُنصح بتناول العدس غير المقشور لان قشره يحوي فيتامين «ب» المقوّي للاعصاب.



شوربة الماش

حساء من العدس الاخضر مع الارز. من الاطباق العراقية الاولى. يزيّن بالبصل المقلي. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كأسان من الماش (نوع من الحبوب يشبه العدس، غير مقشور ولونه اخضر)
- نصف كأس من الارز
- حبتان من البصل
- ربع كأس من سمن نباتي او زيت نباتي
- ثماني كؤوس من الماء
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الماش ويغسل جيداً. يغمر بالماء البارد ويسلق على نار متوسطة الى ان ينضج. يطحن بعد ان يصفّى ويضاف اليه قليل من الماء اذا صار سميكاً. يعاد وضعه على النار مع الارز المغسول. يحرّك بين حين وآخر كي لا يلتصق بقعر الوعاء. يتبّل بالملح والفلفل.

يفرم البصل ناعماً ويقلى بالسمن الى ان يحمرّ. يضاف نصف كميته إلى الحساء ويترك يغلي حتى ينضج. يصبّ في طبق عميق ويوزّع عليه ما تبقى من البصل المقلي.

الهريسة

طبق رئيسي من اللحم والقمح. لذيذ الطعم ومغذ. يمكن اضافة الصنوبر المحمص اليه عند تناوله. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الحبية (القمح المقشور)
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تنقى الحبية من الاوساخ وتغسل ثم تنقع في الماء الساخن مدة اثنتي عشرة ساعة.

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويسلق بالماء في وعاء كبير ثم تضاف اليه الحبية. يترك الخليط يغلي على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. ينثر الملح ويحرك الكل. يتابع الطهو حتى ينضج الخليط. ترفع قطع اللحم وينزع عظمها.

تهرس الحبية بملعقة. يضاف اللحم ويخلط معها. تصبّ الهريسة في طبق عميق. ويسخّن السمن ويوزّع عليها.

يزيّن الطبق بالقرفة والسكر الناعم ويقدّم ساخناً.

البصل بقل زراعي من فصيلة الزنبقيات. أصله من آسيا الوسطى له فوائد غذائية جمة، فهو يحوي الكلسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين «أ» بنسبة كبيرة. أفضل الشروط المناخية لنموه، الجو المعتدل والتربة الخفيفة غير المتماسكة والرملية الغنية بالمواد العضوية.



سندويج اللحم بالطرشي

سندويش باللحم ومخلل الخيار. يقدّم بارداً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر او الغنم بلا عظم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض أو الخل أو ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع كأس من مرق اللحم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخيار المخلل (الطرشي) المفروم
- بصلة
- ست عشرة قطعة كبيرة من الخبز

التحضير

يسلق اللحم. ترفع الرغوة (الزفرة) عن سطح مرقه ويترك حتى يبرد. يفرم اللحم ناعماً في فرّامة كهربائية. تضاف اليه الزبدة والبصل وعصير الليمون أو الخل والخردل والفلفل الاسود والملح ويخلط الكل جيداً. يصبّ قليل من مرق اللحم فوق الخليط. تدهن كل قطعة من الخبز بالخليط وتزيّن بالخيار المخلّل المفروم. ينثر عليها الفلفل الأسود.

يقدّم «السندويج» بارداً.

تستعمل صلصة المايونيز في معظم البلدان، وهي مزيج من البيض وعصير الليمون والزيت. وتعتبر صلصة رئيسية تتفرّع منها صلصات عديدة باضافة بعض المطيّبات اليها كالأعشاب والقشدة والثوم والطون.



خبز العروق

خبز العروق

خبز باللحم والبصل والكرفس. من الأصناف العراقية المغذية.
يقدّم كطبق رئيسي الى جانب الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ست كؤوس من الدقيق الأسمر**
- **ملعقة كبيرة من الملح**
- **ثلاث عشرة كأساً من الماء الفاتر**
- **ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة**
- **كيلوغرام من لحم الغنم المدهن**
- **حبتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **حزمة من الكرفس مفرومة ناعماً**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكركم**
- **نصف ملعقة صغيرة من الكاري**

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر وتترك مدة خمس دقائق. ينخل الدقيق الأسمر في وعاء عميق. يحفر في وسطه ويصب مزيج الخميرة والملح في الحفرة. يعجن الكل باليدين حتى يصير عجينة لينة، تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها.

يفرم اللحم ويخلط مع البصل والكرفس والعجين. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود والكمون والكاري والكركم. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

تبلّ اليدان بالماء ويقطع بهما خليط العجين وترقّ القطع على شكل دوائر رقيقة. تسخن المقلاة جيداً على نار قوية. تبلّ اليد بالماء من جديد وتمدّ بها دوائر العجين في قعر المقلاة. تغطى مدة دقيقة. تترك الدوائر حتى يتغير لونها (من دون ان تحمرّ) ثم ترفع من المقلاة وتوضع على المشواة في فرن حار وتترك حتى يحمرّ سطحها.

الخبز الاعتيادي

صنف من الخبز. معروف في معظم البلدان العربية. تحضّر به اطباق التشريب على انواعها.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة ، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ست كؤوس من الدقيق الاسمر**
- **ملعقة كبيرة من الملح**
- **ماء فاتر للعجن بحسب الحاجة**
- **ملعقة صغيرة من الخميرة**
- **ملعقة صغيرة من السكر**

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر مع السكر وتترك مدة خمس دقائق في مكان دافىء.

ينخل الدقيق في وعاء عميق. يحفر في وسطه، يصب الماء الفاتر مع الملح والخميرة في الحفرة.

يعجن الكل باليدين حتى تتشكل عجينة لينة. تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها. تقطع العجينة وترق على راحة اليد المبلّلة بالماء بسماكة سنتمتر واحد. تقلى الاقراص بضع دقائق في مقلاة (يمكن ان تخبز في التنور) ثم توضع على مشواة في فرن حار وتترك حتى يحمرّ سطحها.

تقدّم ساخنة.

موطن الكركم الأصلي الهند الشرقية والصين. اوراقه طويلة وبيضوية الشكل وازهاره صفراء. يمكن استبداله بالزعفران الهندي في بعض الوصفات. يستعمل الكركم في تحضير اصناف عديدة، ويدخل في تركيب الكاري وصلصة الخردل.

العروق الموصلية

كبة الجريش او السميد. من الاطباق العراقية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة او المخللات.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من البرغل
- ثلاث كؤوس من الجريش او السميد
- كيلوغرام من لحم الغنم المدهن
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- حزمة من الكرفس او البقدونس مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زيت نباتي
- كمون وملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

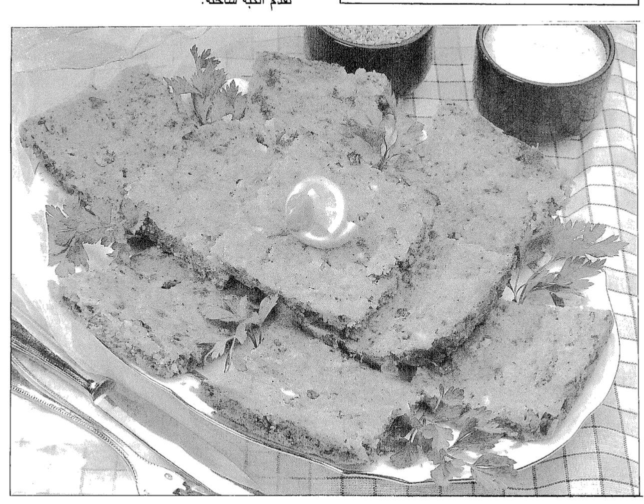
ينقى البرغل ويخلط مع الجريش. يغسل الخليط جيداً ويرش بالماء الساخن ثم يغطى ويترك مدة ربع ساعة (في حال استعمال السميد بدلاً عن الجريش يغسل البرغل فقط).

يفرم اللحم ويخلط مع البصل والكرفس. يتبّل بالملح والبهار والكمّون ويضاف اليه الجريش والبرغل. يعجن الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يدهَن قعر صينية بنصف ملعقة من السمن وتمدّ فيها عجينة البرغل والجريش.

يخفق البيض. تضاف اليه صلصة الطماطم وما تبقى من السمن. يتابع الخفق ثم يوزع المزيج باليد حتى يغطي سطح العجينة كله. تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها.

تقدّم الكبة ساخنة.



طبق رئيسي

كفتة بالصينية

كفته مع البطاطا والطماطم والبقدونس. طبق عراقي رئيسي معروف في معظم البلدان العربية. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللحم بلا عظمه**
- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **حبتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **ربع كيلوغرام من الطماطم**
- **عصير ليمونتين حامضتين أو ملعقة صغيرة من الخل**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة**
- **زيت نباتي للقلي**

التحضير

تحضر الكفتة بفرم اللحم ناعماً وخلطه مع البصل والبقدونس والملح والبهارات حتى يتماسك. يقطع الخليط الى كرات متوسطة الحجم تقلى في الزيت.

تقشر البطاطا وتقطع الى حلقات ثم تقلى بالزيت حتى تحمرّ.

ترتب الكفته في صينية مدهونة بالزيت وتغطى بطبقة من البطاطا.

تقطع الطماطم الى حلقات وتوزع على البطاطا. يصب عصير الليمون وتغمر الصينية بالماء. ينثر عليها الملح ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك حتى تثخن الصلصة وينضج الكل.

يقدم الطبق ساخناً.

لحم بصلصة الكاري

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الكاري. يقدّم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

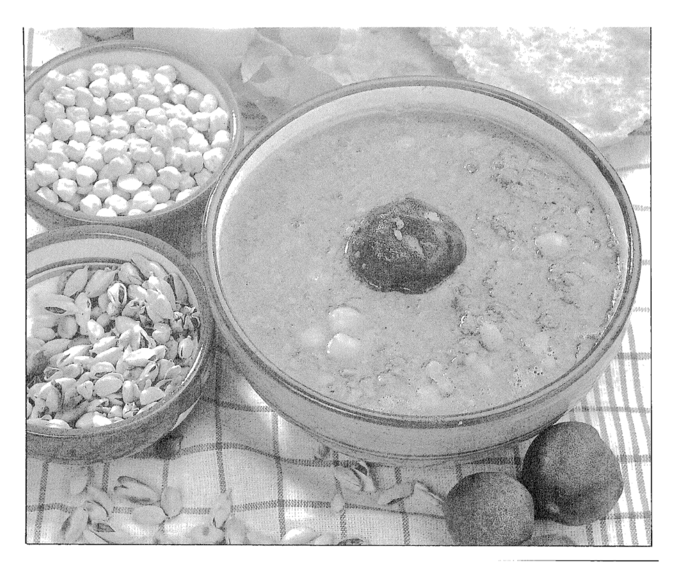
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظمه**
- **حبتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملعقة كبيرة من الكاري**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **كأسان من الماء او من مرق اللحم**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات ويقلى بالسمن ثم يرفع. يحتفظ بالسمن ويقلى فيه البصل والثوم. يضاف الدقيق ويقلّب حتى يحمرّ قليلاً. ينثر الكاري والملح ويحرك ثم يصبّ الماء او مرق اللحم. يترك الخليط يغلي مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر حتى تثخن الصلصة. توضع فيها قطع اللحم ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء المغلي بحسب الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً.

الكاري خليط من توابل معطّرة حرّيفة، يبلغ عددها في بعض الأحيان سبعةً وثلاثين نوعاً. يستهلك على شكل مسحوق اصفر يشبه الكركم. يستعمل في اطباق السمك واللحوم وثمار البحر والحساء والصلصات.



القيمة العجماني

من الاطباق العراقية الرئيسية يحوي اللحم والحمص. يضفي عليه الليمون المجفّف (النومي بصرة) نكهة خاصة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر المفروم
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- اربع حبات من الهال مطحونة
- حبة من الليمون المجفّف (النومي بصرة) مطحونة
- حبة من (النومي بصرة) من دون طحن
- ربع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ربع كأس من الحمص المنقوع

التحضير

يقلى اللحم في السمن*ويقلّب حتى يجفّ ماؤه. يفرم البصل ناعماً ويقلى مع اللحم. يقلّب الخليط وينثر عليه الهال والنومي بصرة والفلفل الاسود والملح.

يدق الحمص المنقوع ويضاف مع صلصة الطماطم وحبة النومي بصرة إلى الخليط .

يغمر الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة حتى تتخثّر الصلصة وينضج الخليط .

يقدّم الى جانب الارز.

جافراي

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر والتوابل. يضفي عليه جوز الطيب نكهة لذيذة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظمه**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم**
- **حبتان من البطاطا متوسطتا الحجم**
- **حبتان من البصل**
- **ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة**
- **سمن نباتي للقلي**
- **كأس من الماء**

التحضير

يقطع اللحم والبصل والطماطم الى مكعبات. تقشّر البطاطا وتقطع ايضاً الى مكعبات. يقلى اللحم في السمن ثم يضاف اليه الماء ويترك حتى ينضج ويتبخّر السائل. يضاف البصل المقطع ويحرّك الخليط على النار مدة خمس دقائق.

تقلى البطاطا حتى تحمرّ ثم تضاف مع الطماطم الى خليط اللحم والبصل. ينثر الملح والبهارات ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.

يقدّم الطبق ساخناً.

لوف اللحم

طبق رئيسي من اللحم بالكرفس وعصير الطماطم. يمكن اضافة البيض المسلوق اليه. يقدّم مزيناً بحلقات الطماطم والكرفس المفروم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مفروم ناعماً**
- **نصف كأس من الكعك المدقوق (او الخبز المدقوق)**
- **بيضتان مخفوقتان**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **نصف كأس من عصير الطماطم**
- **نصف حزمة من الكرفس او البقدونس**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح وبهارات بحسب الرغبة**

التحضير

يخلط اللحم مع البصل والبيض وعصير الطماطم وثلثي كمية الكعك المدقوق. يعجن الكل باليدين ويتبل بالملح والبهارات.

يغسل الكرفس، يفرم ناعماً ويصفّى. يضاف الى خليط اللحم ويتابع العجن حتى يتماسك الخليط.

يمدّ الخليط في قالب مستطيل وعميق مدهون بالسمن. ينثر على سطحه قليل من الكعك المدقوق. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة.

يقلب الخليط في طبق التقديم ويقطّع الى قطع مستطيلة ثم يقدّم.

قال احد المؤرخين الفرنسيين ان «السعي وراء البهارات غيّر وجه العالم». ويقال ان فقدان مذاق البهار يعادل بأهميته فقدان الذهب والقصدير. والبهارات سلعة تجارية قيّمة، ولا غنى عنها في تحضير الأطعمة كافة.



جلفراي

تشريب نومي بصرة

طبق رئيسي من اللحم مع الخبز والحمص. يضفي عليه الليمون المجفف نكهة مميزة. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم
- كأسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثلاث حبات من الليمون المجفف (النومي بصرة)
- اربع حبات من البصل صغيرةالحجم
- ربع كأس من الحمّص
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رغيفان من الخبز
- سمن نباتي للقلي
- كأسان من الماء

التحضير

ينقع الحمص في الماء مدة ساعتين ثم يصفى.

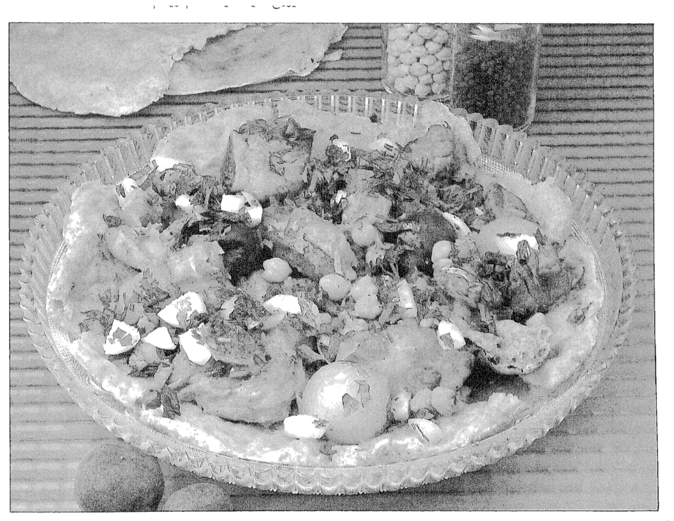
يقطع اللحم ويقلى في قليل من السمن. ينثر عليه الملح والبهار ثم يرفع.

يقلى البصل بالسمن نفسه ثم يضاف اليه اللحم المقلي وعصير الطماطم والماء وصلصة الطماطم والحمص. يثقب النومي بصرة بالشوكة ويضاف الى الخليط.

يترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم وتبقى كمية من المرق كافية لتغمر الخبز.

يقطّع الخبز. يرتّب في طبق عميق ويغمر بمرق اللحم.

يوزّع عليه خليط اللحم ويقدّم.



التشريب الابيض

طبق من اللحم مع الخبز واللبن الزبادي. يقدّم مزيناً بالصنوبر او اللوز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- اربعة ارغفة من الخبز العربي او العراقي
- كأس من اللبن الزبادي
- ربع كأس من زيت نباتي
- فصّان من الثوم مدقوقان

التحضير

يقطّع اللحم، يتبلّ بالملح والفلفل ويقلى في ملعقة من السمن مع البصل المفروم ثم يصبّ فوقه الماء. يترك على نار متوسطة حتى ينضج وتبقى كمية من المرق كافية لتغمر الخبز.

يقطع الخبز إلى قطع متوسطة الحجم ويقلى في السمن المتبقي ثم يرتّب في طبق عميق.

يغمر الخبز بمرق اللحم. ترتّب فوقه قطع اللحم. يسخّن الزيت ويصب فوق اللحم. يخفق اللبن مع الثوم ويوزّع على اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.

كباب ملوكي

كباب مع الخضر والخبز المقلي. من أشهر الأطباق العراقية. يقدّم الى جانب المتبلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- اربع حبات من البصل مقطعة الى حلقات
- حزمتان من الكرفس أو البقدونس
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- رغيفان من الخبز
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- ملح وفلفل أسود وبهارات بحسب الرغبة
- سمن نباتي للقلي
- بصلة مفرومة ناعماً

التحضير

يفرم نصف كمية الكرفس مع اللحم والبصل. يضاف الدقيق والملح والبهارات والفلفل الأسود ويدعك الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة طرية. يقطّع العجين الى قطع على شكل أصابع وتقلى في السمن حتى تحمر.

يقطع الخبز الى نصفين ويقلى بالسمن.

تقلى حلقات البصل حتى يصير لونها ذهبياً. يرتّب نصف كمية الخبز المقلي في صينية ويغطى بالكباب ثم يوزّع عليه البصل المقلي.

تقطع الطماطم والفليفلة الخضراء والكرفس المتبقي الى قطع صغيرة، تخلط وتوزّع على الكباب والبصل. يغطى الكل بما تبقى من الخبز المقلي. يثقب الخبز بشوكة وتضاف اليه صلصة الطماطم.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

يقدم الطبق ساخناً.

كلبـاسـطي

لحم بالليمون والبصل. يقدم مشوياً مع السلطة وصلصة المايونيز مع الثوم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم ضلع الغنم**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **حبتان من البصل**
- **حبة من الطماطم**
- **حبة من الفليفلة الخضراء**

التحضير

يقطع اللحم مع عظمه. يغسل ويصفى ثم يدق بمطرقة خاصة.

يتبل اللحم بالملح والفلفل الاسود وعصير الليمون. يقطّع قسم من البصل الى حلقات، يعصر وينقع فيه اللحم مدة نصف ساعة. يرفع اللحم. يشك في اسياخ الشي ويشوى على الفحم مع التقليب المستمر.

تغسل الطماطم والفليفلة الخضراء ويقشّر ما تبقى من البصل. تقطّع الخضر الى حلقات يزيّن بها اللحم المشوي (يمكن زيادة كمية الخضر وشيها مع اللحم).



الطرشانة

طبق من اللحم مع المشمش واللوز والكشمش. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدّم ساخناً مع الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأس من المشمش الجاف
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- نصف كأس من اللوز المسلوق والمقشر
- نصف كأس من الكشمش
- ربع كأس من السكر
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة صغيرة مقطعة

التحضير

يغسل المشمش جيداً وينقع في الماء البارد مدة ساعتين.

يقطّع اللحم مع العظم الى قطع متوسطة الحجم ويقلى مع البصل في السمن حتى يحمرّ. يصفّى المشمش ويقلّب مع اللحم بضع دقائق ثم يصب الماء ويترك يغلي حتى ينضج اللحم ويرش السكر.

يحمرّ اللوز في الزيت. يضاف اليه الكشمش ويقلّب قليلاً.

يخلط الكل مع اللحم والمشمش. يترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً مع الارز.

الباجه

طبق رئيسي يحوي رأس خروف وكرشه. يقدّم مع صلصة اللبن الزبادي بالخل والثوم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- رأس وكوارع وكرش غنم
- ربع كأس من اللوز المقشر
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظم
- كأس من الأرز
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- اربع قطع من الخبز العراقي

التحضير

يغمر الرأس بالماء البارد مدة عشر دقائق. يقطع الى قسمين وينزع منه النخاع.

تنظف الكوارع وتفرك بالملح وينظف الكرش ويغسل بالماء البارد ويبشر بالسكين للتخلص من الأوساخ.

يفرم اللحم ناعماً ويغسل الأرز جيداً. يمزج اللحم والارز واللوز والملح والبهارات. يقلّب في وعاء على النار ولمدّة قصيرة.

يعاد غسل الكرش ويقطع الى قطع مربعة الشكل ويخاط على شكل كيس مفتوح في احد جوانبه ويحشى نصفه بالحشو ويخاط كلياً.

يغلى الماء في وعاء كبير يضاف اليه الرأس والكوارع وقطع الكرش (بعد ثقبها في أماكن عدة) والنخاع.

تزال الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء ويرفع النخاع عند النضج. يترك الباقي على النار لمدّة ساعتين ثم يصفّي من المرق.

يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويغمر بالمرق. يوزع عليه خليط اللحم والمخ وقطع الكرش.

تقدم الباجة ساخنة.

المشمش من أشهى فاكهة الصيف، وأنواعه عديدة. يمتاز المشمش البلدي بحلاوة طعمه وكبر حجمه ولونه المائل الى الحمرة، والعجمي منه عاجي اللون مائل الى الحمرة أيضاً، وحجمه كبير ومذاقه حلو.



قالب اللحم

قالب من اللحم والبصل والبقدونس والبيض. يقدّم مزيناً بحلقات الطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- بيضتان
- نصف كأس من عصير الطماطم
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف حزمة من البقدونس او الكرفس
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهارات منوّعة بحسب الرغبة

التحضير

يفرم اللحم ناعماً. يخفق البيض ويضاف الى اللحم مع البصل والكعك وعصير الطماطم ويخلط الكل جيداً. تنثر البهارات والملح.

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً ثم يضاف الى خليط اللحم. يعجن الخليط حتى يتماسك. يمدّ في قالب مدهون بالسمن ويرش على سطحه الكعك المدقوق. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة. يقلب في طبق ويقطّع الى قطع مستطيلة. يقدّم ساخناً.

يمكن وضع البيض المسلوق في وسط القالب مع اللحم قبل ادخاله الى الفرن.

اللحم المطبق

طبق عراقي مغذٍ لاحتوائه اللحم والخضر المنوعة. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم (قطعة واحدة)
- بصلة كبيرة
- حبة من الجزر
- نصف حزمة من البقدونس
- حبتان من كبش القرنفل
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الهال
- عشر حبات من الفلفل الأسود

التحضير

ينزع العظم ويدق اللحم حتى يصير شريحة رقيقة. تتبّل بالملح والفلفل وتُلف بخيط على شكل دائري.

تجمع حبات الفلفل والقرنفل والهال في قطعة قماش.

يقطّع الجزر والبصل الى حلقات ويفرم البقدونس. يوضع الكل في قعر وعاء ويصب الماء بحيث يغمر الخضر فقط. يطهى الخليط على نار خفيفة ويقلب اللحم من وقت الى آخر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. يقدّم قطعة واحدة أو مقطعاً الى حلقات.

يرتّب اللحم في طبق التقديم ويغطى بالخضر المطهوّة.

المخلمة

طبق رئيسي من اللحم بالبصل والكرفس والبيض. شهي الشكل ولذيذ الطعم. يمكن اضافة عصير الطماطم اليه.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو زيت نباتي
- ست بيضات
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- أربعة ضلوع من الكرفس أو من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يفرم اللحم ناعماً ويضاف إلى البصل ثم يضاف الكرفس ثم يصب فوقه قليل من الماء ويترك الخليط على نار متوسطة.

ينثر عليه الفلفل الأسود والملح ويضاف عصير الليمون. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويتبخّر السائل.

يحفر خليط اللحم في ستة أماكن ويكسر البيض تدريجاً في الحفر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يجمد البيض.

يقدم الطبق ساخناً.

قبل استعمال اللحوم والطيور والقريدس المجلدّة، يذوّب الثلج عنها وتُفرك بالدقيق وقليل من الملح وتترك مدة تراوح بين عشر وعشرين دقيقة ثم تغسل جيداً وتطبخ. وذلك لأن الدقيق والملح يمتصان الروائح غير المستحبة العالقة باللحوم نتيجة حفظها في قسم التجميد.

قالب الدجاج بالمعكرونة

دجاج مع المعكرونة والصلصة البيضاء. يمكن اضافة الخضر المسلوقة اليه وتقديمه مزيناً بالجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من الدجاج المسلوق والمقطع
- حزمة من المعكرونة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس من اللبن (الحليب)
- كأس من مرق الدجاج
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كأس من الجبن المبشور (كرافت أو شيدر)
- ملح وفلفل أسود وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل في الزبدة، يضاف اليه الدقيق ويحرك على نار خفيفة حتى يحمرّ.

ينثر عليه الجبن المبشور والملح والفلفل الأسود والبهارات. يقلب الخليط جيداً. يمزج اللبن مع مرق الدجاج ويصب فوق خليط الدقيق. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر.

تسلق المعكرونة حتى تنضج. تصفى وتغسل بالماء البارد كي لا يلتصق بعضها بالبعض الآخر. تترك لتبرد ثم تخلط مع الدجاج والصلصة المحضّرة وتوزّع في طبق خاص بالفرن

يدخل الطبق إلى فرن معتدل الحرارة مدّة نصف ساعة حتى يحمرّ سطح المعكرونة.

يقدّم الطبق ساخناً.

فسنجون

دجاج بصلصة الجوز وعصير الرمان، من الأطباق العراقية المشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- كأسان من لبّ الجوز
- ثلاثة ارباع كأس من عصير الرمان الحامض
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملح بحسب الرغبة
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى أهلة

التحضير

تنظف الدجاجة. توضع في وعاء وتغمر بالماء. تسلق الى ان تنضج.

يفرم الجوز ناعماً ويحمّر قليلاً. يقلى البصل بالسمن في وعاء ويضاف اليه لبّ الجوز وثلاث كؤوس من مرق الدجاج وعصير الرمان والملح والسكر. تترك الصلصة على النار حتى تغلي وتشتدّ قليلاً.

تقطّع الدجاجة المسلوقة الى أربع قطع تضاف الى الوعاء وتترك على النار مدة نصف ساعة حتى تثخن الصلصة. يمكن اضافة ملعقة كبيرة من الطحينة اذا كانت الصلصة خفيفة.

ملاحظة: يجب ان تكون الصلصة بنية اللون.

للّبن (الحليب) مصادر حيوانية منوّعة، ويتناول الانسان لبن الحيوان الأكثر انتشاراً في بلده. في الهند وماليزيا وسيلان يتناولون لبن البقر الوحشي، وفي مدغشقر يتوافر لبن البقر ذي السنامين، وفي بلاد شرقية عديدة يكثر لبن الجمال، وفي أكثر البلاد يشرب الناس لبن الماعز او النعاج او البقر.



فسنجون

الــدجاج الشركسي

دجاج مع الخبز والجوز. من الأصناف التي يتميّز بها المطبخ العراقي. تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يزيّن الطبق بالزيتون والكرفس المقطع ويقدّم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ملح وفلفل احمر بحسب الرغبة
- كأس من الجوز
- قطعة من الخبز الافرنجي (صمون)
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- بصلة مقطعة
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة

التحضير

تنظّف الدجاجة وتقطّع الى أربع قطع. يضاف اليها الماء المغلي والبصل والثوم والملح والفلفل والكزبرة وتترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق مع ازالة الرغوة (الزفرة) عن السطح. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة.

ترفع الدجاجة من الوعاء ويصفى المرق ويحتفظ بمقدار كأسين ونصف منه. تنزع عظامها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت وتقلى قطع الدجاج.

ينقى الجوز ويدق ناعماً. تزال قشرة قطعة الخبز ثم تنقع بنصف كأس من مرق الدجاج المصفّى. تعصر باليد وتضاف الى الجوز المدقوق. يقلّب الخليط حتى يتجانس ويغلي مع باقي مرق الدجاج على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة.

ترتّب قطع الدجاج في طبق التقديم وتغطى بالصلصة وينثر عليها الفلفل الاحمر.



كلباسطي الدجاج

طبق عراقي شهير. دجاج محمّر بالزيت. يزيّن بحلقات البطاطا المقلية ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجتان صغيرتان (فروج)
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- كيلوغرام من البطاطا المقشرة
- نصف كاس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف الدجاج ويشق من ظهره وينزع عظم ضلوعه وصدوره. يدقّ لحم الدجاج بمطرقة اللحم ثم يتبل بالملح والبهار وعصير الليمون ويترك مدة ساعة.

تدهن الصينية بالزيت ويوضع فيها الدجاج. يغطّى بورقة المينيوم ويدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك حتى تحمرّ جهته السفلى فيقلّب ليحمرّ سطحه العلوي.

يضاف قليل من الماء الساخن وتخفّض درجة الحرارة. يصبّ من وقت الى آخر قليل من الماء على الدجاجة حتى تنضج. تقطّع البطاطا الى حلقات. تقلى بالزيت.

تكة الدجاج

من الأطباق العراقية الشهيرة. دجاج مشوي على الفحم. يزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجتان متوسطتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- كرفس وطماطم للتزيين

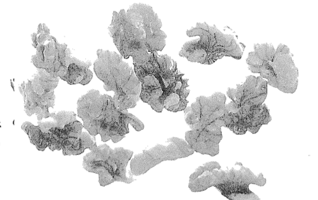
التحضير

يقطع الدجاج مع العظم الى قطع صغيرة ثم يتبّل بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون. يترك مدة ربع ساعة.

تشك قطع الدجاج مع العظم في أسياخ الشي، كل خمس قطع في سيخ واحد.

يشوى الدجاج على نار الفحم ويقلّب حتى يحمرّ من الجهتين.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم.



يزرع الجوز في المناطق الدافئة. هو غنيّ بفيتامين «أ» و«ب» ويحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس. يُغلى ورق الجوز ويستعمل كمقوٍ للشعر فيكسبه تألقاً ولمعاناً ويمنحه نعومة الحرير.



تبسي السمك بالكاري

سمك بالكاري وعصير الطماطم. تكسبه صلصة الكاري والليمون المجفّف مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب المقبلات والسلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من السمك النهري**
- **حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات**
- **فصّان من الثوم مفرومان ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من الكاري**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **حبتان من الليمون المجفف (النومي بصرة)**
- **كأسان من عصير الطماطم**
- **ملعقة صغيرة من الخل او من عصير الليمون الحامض**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**

التحضير

ينظف السمك وتزال حراشفه. يقطع او يترك بلا تقطيع.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يحمرّا. يضاف الكاري ويقلب جيداً حتى يتجانس مع البصل ويصبّ عصير الطماطم. يترك الخليط يغلي مدة ربع ساعة.

تفتح النومي بصرة. ينزع بزرها ثم تدق وتضاف الى الصلصة.

ينثر الملح والفلفل ويضاف عصير الليمون. يترك الكل يغلي بضع دقائق. ترتب قطع السمك (او السمكة) في طبق الفرن وتصب فوقها الصلصة. يغطى الوعاء ويدخل الى فرن معتدل الحرارة مع اضافة الماء بين حين وآخر. يترك حتى ينضج السمك. (يرفع الغطاء قبل ان ينضج السمك بربع ساعة).

سمك مسقوف

سمك مشوي. من اشهر الاطباق العراقية. يقدّم مع البصل الاخضر وحلقات الطماطم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم (شبوط نهري)
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل السمكة. يشقّ ظهرها وتنظّف جيداً. يعاد غسلها وتجوّف. تفرك بالملح وتترك جانباً.

تشعل عيدان من الخشب واغصان الشجر في الهواء الطلق وتترك ملتهبة. تغرس في الارض عيدان بطول اسياخ الشي على مسافة قدم من النار. يشق السمك في مكانين من جهته الخلفية (بين الجلد والعظم). تدهن السمكة بالزيت ثم تثبّت على العودين المغروسين في الارض على ان يكون بطنها باتجاه اللهب وتترك مدة ساعة حتى يحمرّ سطحها. ترفع وتشوى على جمر العيدان من الجهة الخلفية حتى تنضج تماماً.

يقدّم هذا النوع من السمك مع البصل الاخضر المفروم او البصل الجاف والطماطم المقطعة الى حلقات.

تبسي السمك بدبس الرمان

سمك بصلصة الفليفلة والطماطم ودبس الرمان. يقدّم الطبق مزيناً بالكرفس او البقدونس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- ثلاث حبات من البصل مقطّعة الى حلقات
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الليمون المجفّف (النومي بصرّة) مقطعتان
- نصف كأس من دبس الرمان
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- فصان من الثوم بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حزمة من الكرفس او البقدونس

التحضير

ينظّف السمك جيداً. تزال حراشفه. يقطّع او يترك بلا تقطيع. يملّح البصل. يوزّع نصف كمية البصل في قعر صينية مدهونة بملعقة من الزيت وترتّب فوقه قطع السمك.

يخلط ما تبقى من البصل مع الثوم والنومي بصرّة. تقطع الفليفلة الخضراء الى قطع صغيرة تخلط مع الثوم والبصل والملح والبهار والطماطم ويوزّع الخليط على السمك. يصبّ دبس الرمان مع القليل من الماء وملعقة من الزيت. تغطى الصينية، تدخل الى فرن متوسط الحرارة. يرفع الغطاء قبل النضج بقليل. يترك المزيج حتى يحمرّ سطحه. يرش الكرفس ويقدم الطبق ساخناً.

يصنع دبس الرمان من عصير حبوب الرمان الذي يُغلى على نار خفيفة جداً مع تحريكه بين حين وآخر حتى يثخن ويتحوّل الى سائل كثيف.

سمك بالكاري

سمك بصلصة الثوم والبصل والكاري. يمكن تحضيره بالطريقة الموصوفة ادناه او قليه وتقديمه مغطى بالصلصة المحضرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- حبتان من البصل
- فص من الثوم
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي
- كاسان من الماء
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنظف السمكة جيداً وتنزع حراشفها. تقطّع الى قطع صغيرة وتملّح. يفرم البصل ناعماً ويقلى مع الثوم في الزيت. يضاف اليه الدقيق ويقلّب حتى يحمرّ قليلاً. يصبّ الماء وينثر الكاري ويحرك الكل جيداً حتى تتخن الصلصة. تترك على النار تغلي مدة خمس دقائق.

تصبّ الصلصة فوق السمك في وعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج السمك ويبقى قليل من الصلصة.

(يمكن تحضير الروبيان مع الكاري بالطريقة نفسها).

سمك بالصلصة البيضاء

طبق رئيسي من السمك بالصلصة البيضاء والبطاطا. من الأصناف المقبلة، يقدّم مزيناً بالخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من السمك (البز) الكبير الحجم بلا حسك
- كاسان من البطاطا المسلوقة
- نصف كاس من الصلصة البيضاء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- سمن نباتي للدهن
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق

مقادير الصلصة البيضاء

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كاس من الماء أو من مرق اللحم

التحضير

تذوبّ الزبدة على النار ثم ترفع. ينخل الدقيق ويضاف الى الزبدة. يحرك المزيج ويعاد الى النار مع التحريك المستمر مدة دقيقتين. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد. يصبّ فوقه الماء أو مرق اللحم مع التحريك المستمر حتى تتجانس الصلصة ثم يعاد وضعها (الصلصة) على النار. تترك حتى تغلي مدة خمس دقائق. يقطع السمك الى قطع صغيرة ويسلق ثم يفرم ناعماً.

تسلق البطاطا وتهرس جيداً.

يحتفظ بقليل من الصلصة البيضاء ويخلط ما تبقى منها مع السمك والبطاطا. يتبّل الخليط بالملح والفلفل.

يدهن قعر طبق خاص بالفرن بالسمن ويرش بالكعك المدقوق. يوزع فيه الخليط ثم يغطى بورق المينيوم مدهون بالزبدة. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ويرتب في طبق التقديم.

يزين الطبق بالخضر ويوزع عليه ما تبقى من الصلصة.

الصلصة البيضاء من الصلصات الرئيسية الساخنة. أهم عناصرها الزبدة والدقيق ومرق اللحم أو مرق الدجاج أو مرق السمك. تستعمل في بعض أطباق الدجاج والبيض والسمك والخضر.

كبة موصل

كبة الجريش المحشوّة باللحم واللوز والكشمش. تقدّم مسلوقة أو مقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كاس من البرغل	○ حبتان من البصل
○ كاس من الجريش	○ نصف كاس من اللوز والكشمش
○ ربع كيلوغرام من لحم البقر الهبر	○ ملح وفلفل أسود وبهارات بحسب الرغبة
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم	○ سمن نباتي للقلي

التحضير

يفرم لحم الغنم ناعماً ويقلى بالسمن. يضاف إليه البصل ويقلب حتى يحمرّ. يقشر اللوز ويقطع طولياً ويضاف مع الكشمش إلى الخليط. ينثر الملح والفلفل والبهار ويحرك الكل. يترك الخليط على النار بضع دقائق.

ينقى البرغل والجريش. يغسلان جيداً ثم يعصران باليد.

يفرم لحم البقر ويطحن بخلاط كهربائي. يضاف إليه الجريش والبرغل ويخلط الكل بالخلاط نفسه حتى يصير عجينة متماسكة.

تبل اليدان بالماء ويقطع بهما العجين إلى قطعتين دائريتين متساويتين، تمد على لوح خشبي مغطى بكيس من النايلون مبلل بالماء.

ترق قطعتا العجين بشوبك. يوزع الحشو على القسم الأول من العجين ويغطى بالقسم الثاني. يضغط جيداً على الأطراف وتلصق باحكام.

يغلى الماء، يسقط فيه قرص الكبة. يترك حتى يطفو على سطح الماء (أي ينضج). يرفع ويصفى في مصفاه.

يمكن قلي القرص بعد السلق ويمكن تناوله مسلوقاً.



العاشورية

طبق من القمح مع الفاصولياء والحمّص والارز. يقدّم بارداً بعد تزيينه بالجوز والكشمش.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القمح المقشور (الحبية)
- ربع كأس من الارز
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الجافة
- كشمش للتزيين
- ربع كيلوغرام من الحمّص
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المسلوق والمقشر
- سكر بحسب الرغبة
- لبّ الجوز للتزيين

التحضير

يغسل الحمّص والفاصولياء وينقعان بالماء البارد مدة اثنتي عشرة ساعة. تنقّى الحبية وتغسل ثم تسلق. تضاف اليها الفاصولياء والحمص. يطهى الكل حتى ينضج. يغسل الارز ويضاف الى الخليط. يحرك ويترك يغلي على نار خفيفة. يضاف اللوز والسكر بحسب الرغبة. يتابع الطهو حتى يتماسك الخليط. تصبّ العاشورية في طبق عميق. يزيّن سطحها بلبّ الجوز والكشمش. تقدّم باردة.

كبة البرغل بالباذنجان

كرات من الكبة بالباذنجان والطماطم محشوة باللحم واللوز والكرفس. تقدّم ساخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من البرغل
- نصف كأس من الجريش أو السميد
- نصف كأس من اللحم المفروم
- بصلة
- ربع كأس من اللوز
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كيلوغرام من الباذنجان
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حزمة من الكرفس أو البقدونس
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان الى حلقات
- سمن نباتي للقلي
- عصير تمر هندي

التحضير

ينقى البرغل ويغسل. ينقع بالماء مدة ربع ساعة ويعصر باليدين ويخلط مع الجريش والملح والبهار في خلاط كهربائي حتى يصير عجينة متماسكة. يفرم البصل ويقلى مع اللحم في السمن.

يسلق اللوز. يقشّر ويقطع طولياً ويضاف الى خليط اللحم. يقلب ثم يرفع عن النار.

يفرم الكرفس وتضاف نصف كميته الى حشو الكبة. تقطع عجينة الكبة الى كرات صغيرة. تجوّف وتحشى بالحشو المحضر. تقلى بالسمن وتترك جانباً.

يقطع الباذنجان الى حلقات ويقلى بالسمن حتى يحمرّ.

يُرتّب نصف كمية الباذنجان في قعر صينية. يغطى بطبقة من كرات الكبة ثم بطبقة من الباذنجان المتبقي. توزع عليه حلقات الفليفلة. يقطع نصف كمية الطماطم الى حلقات وترتّب فوق الفليفلة. تعصر الكمية المتبقية من الطماطم وتوزّع على السطح ثم يضاف اليها عصير التمر الهندي. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ويوزّع ما تبقى من الكرفس على سطح الكبة قبل نضجها بربع ساعة.

تترك الكبة في الفرن حتى يتبخّر السائل.



كـبة الحامض

كبة محشوّة باللحم والبصل واللوز والكشمش. من الأطباق العراقية الشهيرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من الأرز
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم الهبر
- ثلاث حبات من البصل
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الكشمش
- نصف كأس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- نصف كيلوغرام من اللفت أو الجزر
- ربع كأس من الأرز
- حزمة من السلق
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- حبة من الطماطم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)

التحضير

ينقى الأرز، يغسل وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يصفى جيداً ويُعرَّض لأشعة الشمس حتى يجف سريعاً. يطحن في خلاط كهربائي.

يفرم اللحم الهبر ويخلط مع الأرز. يتبل بالملح والفلفل الأسود ويطحن بالخلاط حتى يتماسك.

يقلى اللحم المفروم في ملعقتين كبيرتين من السمن ومعه ثلث كمية البصل ويضاف اليه اللوز والكشمش ويخلط جيداً.

تقطّع عجينة الكبة إلى كرات صغيرة تحشى كلها بالحشو المحضر وتختم على شكل دائرة. يقشر اللفت ويفرم. يغسل السلق ويفرم طولياً.

يذوب ما تبقى من السمن في وعاء. يضاف اليه السلق واللفت ويرتب فوقه ما تبقى من البصل المفروم. يغسل ربع كأس من الأرز ويطحن في خلاط كهربائي ثم يضاف الى خليط السلق مع الماء والطماطم وصلصة الطماطم. يترك الحساء يغلي حتى يثخن. تضاف اليه كرات الكبة تدريجاً وتحرك من وقت الى آخر. يوزع عصير الليمون على الكبة وتترك تغلي مدة ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة.

تقدّم الكبة ساخنة.



كبة البطاطا

كبـة البطاطا

كبة البطاطا مع اللوز والكرفس والكعك المدقوق. تؤكل مـع البصل الاخضر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- بيضتان
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
- نصف كأس من اللوز
- حزمة من الكرفس مفرومة ناعماً
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من النشاء

التحضير

يقلى البصل في نصف كمية الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم المفروم ويحمّر مع البصل. يضاف الكـرفس والبهار. يغسل اللوز ويغلى بالماء. يقشّر ثم يفرم طولياً ويضاف الى اللحم المفروم.

تسلق البطاطا نصف سلق، تقشّر، تهرس وتخلط مع بيضة واحدة. ينثر عليها الملح والنشاء وتدعك جيداً حتى تتماسك. تبلّ اليدان بالماء، تقطع بهما عجينة الكبة الى قطع صغيرة تـرق على راحـة اليد ثم تجـوف وتحشى بالحشـو المحضر سابقاً. تختم على شكل دائري. تخفق البيضة الاخرى وتدهن بها اقراص الكبة. تغطّس الاقراص في الكعك المدقوق وتقلى في الزيت المتبقي حتى تحمرّ.

ارز عـلى باقـلاء

طبق من الارز بالفول واللحم والشبت. يقدم ساخناً. يمكن اضافة الزبدة الى الارز الناضج فتكسبه نكهة خاصة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز
- كيلوغرام من الباقلاء الخضراء (الفول الاخضر)
- بصلة كبيرة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر
- حزمة من الشبت
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس ونصف من الماء
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينقى الارز ويغسل بالماء البارد ثم ينقع في الماء. تنزع قشرة الباقلاء الخارجية ثم القشرة الرقيقة وتغسل جيداً.

يقطع البصل الى قطع صغيرة واللحم الى مكعبات يقليان في الزيت حتى يحمرّا. يغسل الشبت جيداً، يقطّع ناعماً ويقلى مع اللحم والبصل. تضاف الباقلاء وتقلى مع الخليط. ينثر الملح والفلفل الاسود ويصبّ نصف كأس من الماء. يترك الكل على النار حتى تنضج الباقلاء قليلاً ويتبخر السائل.

يضاف الارز وثلاث كؤوس من الماء ويترك يغـلي حتى يتبخّر الماء. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز.

يقدم الطبق ساخناً.

يكسب الشبت الطعام نكهة لذيذة ورائحة طيّبـة. في اوروبـا يستعمـل مـع الـزيت المستخرج منه، في صناعة المخلّلات. زيت ثمار الشبت يشبه زيت الكراويا ويستعمل كبديل له في المستحضرات الطبية وكمحسّن لمذاق الأدوية ذات الطعم المرّ.



التاجيني

طبق عراقي رئيسي. عبارة عن أرز بالجزر واللحم. يؤكل ساخناً. تظهر فيه نكهة الهال.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الأرز
- نصف كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى قطع صغيرة
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- أربع كؤوس من الماء
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي أو سمن نباتي
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- عودان من القرفة (الدارسين)
- أربع قطع من الهال
- ست حبات من القرنفل

التحضير

ينقى الأرز من الشوائب ويغسل بالماء البارد مرات عدة ثم يترك منقوعاً. يسخّن الزيت وتقلى فيه قطع اللحم والبصل المفروم.

يقشّر الجزر ويغسل ثم يقطع الى قطع صغيرة ويقلى مع اللحم والبصل. يضاف نصف كأس من الماء الى الوعاء ويترك على النار ليغلي وينضج الجزر واللحم. يضاف الأرز مع الملح والفلفل والقرفة والهال والقرنفل. يقلّب الكل جيداً مع الأرز ثم يضاف مقدار ثلاث كؤوس من الماء. يترك يغلي ثم تخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز. يقدّم ساخناً.

البرياني

من الاطباق العراقية الشهيرة. يحوي الارز والبطاطا واللحم والتوابل والبيض. يمكن اضافة الفلفل الحرّيف اليه.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز المطهو
- نصف كيلوغرام من لحم البقر مقطّع الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من البطاطا مسلوق
- خمس بيضات مسلوقة
- بصلة كبيرة مقطعة الى حلقات
- فص من الثوم مفروم
- زيت نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- عشر حبات من الهال
- عشر حبات من كبش القرنفل
- ملعقة كبيرة من الكمون
- خمسة عيدان من القرفة
- حبتان من الليمون المجفّف (النومي بصرّة)
- ربع كأس من الماء

التحضير

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يحمرّا. يضاف اللحم ويقلى ثم يصبّ عليه قليل من الماء. يترك الخليط حتى ينضج اللحم ويتبخّر السائل. يضاف الملح والبهارات والنومي مع ربع كأس من الماء. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو حتى يتبخر ثلثا كمية الماء.

تضاف البطاطا والبيض الى الوعاء ويقلّب بضع دقائق. يضاف الخليط الى الارز ويطهى على نار خفيفة حتى ينضج الارز.

يقدم الطبق ساخناً.

يمكن اضافة البهارات الى الارز.

بــردة بــلاو

فطيـرة محشوّة بـالأرز والكفتة والبيض واللـوز والكشمش والبازلاء. من المعجنات العراقية المشهية. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كأسان من الأرز (عنبر أو بسماتي)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم أو دجاجة صغيرة
- أربع بيضات مسلوقة
- نصف كأس من اللوز المقشر
- نصف كأس من الكشمش
- كأس من حبات البازلاء المسلوقة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- خمس حبات من الهال
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)
- زيت نباتي للقلي
- زبدة للدهن
- بصلة مبشورة
- مغلف من العجينة المورقة Puff pastry
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأسان من مرق اللحم أو مكعب من مرق اللحم مذوّب في كأسين من الماء الساخن

التحضير

ينقى الأرز، يغسل ويطهى مع مرق اللحم على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج.

يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة والملح والفلفل ويقطّع الى اقراص دائرية (كفتـة) تقلى بكمية كافية من الزيت حتى تحمرّ. (يمكن استبدال لحم الكفتة بقطع صغيرة من لحم الدجاج المسلوق).

يقلى اللوز بـالزيت أو السمن النبـاتي الذي قليت فيـه أقراص الكفتة حتى يحمر قليلاً وتضاف اليه حبات البازلاء والكشمش. يقلب الكل مدة دقائق ثم يرفع ويحتفظ به جانباً.

ترق العجينة المورقة فوق مسطّح مرشوش بالدقيق وتمدّ في طبق خاص بالفرن أو في قالب قليل الارتفاع، مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق بحيث تبقى أطراف العجين الزائدة خارج القالب وبمقدار يكفي لتغطية كل الحشو.

يخلط الأرز المطهو مع اقراص الكفتة (أو قطع الدجاج) والبيض المسلوق واللوز والبازلاء والكشمش. يتبّل الكل بالهال والقرنفل والقرفة. ترد اطراف العجين على الخليط بشكل قالب مغلق. يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ العجين. يقلب في طبق ويقدم ساخناً.



صنف يتميّز به المطبخ العراقي. مذاقه خاص. يؤكل مع السلطة.

رز بالروبيان

طبق رئيسي من الارز بالقريدس والبصل والبقدونس. يتميّز بسرعة تحضيره. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

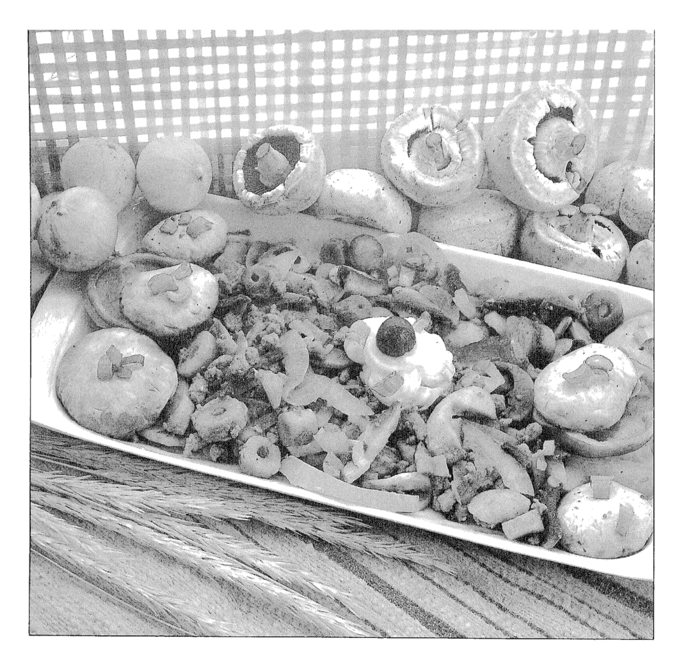
- كيلوغرام من القريدس (الروبيان) مع قشره او نصف كيلوغرام من الروبيان المقشر
- كأسان من الارز الطويل الحبة
- حبتان من البصل كبيرتان
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من الكاري
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

يغسل الروبيان. يقطّع البصل الى حلقات. ترتّب طبقات من الروبيان والبصل في وعاء وينثر عليها البقدونس. يصبّ عصير الليمون والخل ويرش الملح والكاري والفلفل الاسود. يطهى الكل على نار خفيفة مع التقليب من وقت الى آخر. ويترك الخليط حتى ينضج.

ينقى الارز ويغسل ثم يسلق ويصفّى. يسخّن الزيت ويضاف الى الارز مع الروبيان. يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج تماماً.

يقدّم الطبق ساخناً.



محموس الكمه

كمأة باللحم والبصل. طبق عراقي شهير ومشة. يقدّم ساخناً مع الارز المطهو.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الكماة او الفطر
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- زيت نباتي للقلي
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- كاس من الماء

التحضير

يغسل الفطر جيداً. يقشّر ويغسل من جديد. يسلق مدة ربع ساعة. يصفى ويقطع الى قطع صغيرة.

يقلى البصل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه اللحم ويقلى. يصب كأس من الماء. يطهى الكل حتى ينضج اللحم. ينثر الملح والفلفل الأسود ثم يضاف الفطر ويقلّب حتى يحمرّ. يقدّم الطبق ساخناً.

يمكن توزيع الفطر على سطح الأرز الأبيض المطهو.

ويمكن استعمال الكمأة بدل الفطر.



السبزي

سبانخ باللحم مع الكزبرة والشبت والبقدونس والحلبة. يقدم الطبق ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- كأسان من عصير الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من البصل
- حبة من الحامض المجفف (النومي بصرة) مطحونة
- حبة من النومي بصرة من دون طحن
- حزمة من الشبت
- حزمتان من البقدونس
- حزمة من الكزبرة
- حزمة من الحلبة الخضراء
- ربع كأس من الحمص المنقوع او نصف كأس من حبات الفاصولياء الحمراء الجافة المنقوعة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينظف السبانخ. يغسل مرات عدة ويفرم.

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يفرم البصل ثم يقلى بالزيت حتى يحمرّ.

يضاف اليه اللحم ويقلّب حتى يحمرّ. يفرم الشبت والبقدونس والكزبرة والحلبة فرماً ناعماً وتضاف كلها الى اللحم. يحمّر الكل جيداً ثم يضاف السبانخ والحمص المنقوع وصلصة الطماطم وعصيرها والنومي بصرة والماء. يترك الكل يغلي حتى ينضج.

يقدّم السبزي ساخناً.



تركي الخضر

من الأطباق العراقية الرئيسية. غني بأنواع الخضر واللحم.

يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- حبة من القرع الأصفر (الشجر)
- كأس من الباميباء
- حبتان من الباذنجان مقطعتان الى حلقات
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (أو اي نوع آخر من الخضر الموسمية)
- حزمة من الكرفس أو النعناع
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- كأسان من الماء

التحضير

يقطع اللحم ويغسل. تغسل الخضر كلها. تقطع رؤوس الباميباء. يقشر القرع. يقطع الباذنجان والقرع الى حلقات وتنزع خيوط الفاصولياء الجانبية وتقطع طولياً. ينظف الكرفس ويفرم ناعماً.

يقلى البصل بالسمن على نار متوسطة. يضاف اليه اللحم المقطّع ويصب فوقه كأسان من الماء.

يترك الكل يغلي حتى ينضج اللحم. يرفع الوعاء عن النار. ترتّب الخضر ونصف كمية الطماطم فوق اللحم. يعصر ما تبقى من الطماطم ويمزج مع قليل من الماء ثم يوزع على الخليط. ينثر الملح والبهارات ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.

يقدم الطبق ساخناً.

تبسي اللهانة

طبق من الملفوف مع اللحم وعصير الطماطم. يقدّم مع اللبن الزبادي والثوم او مع صلصة الثوم والليمون.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف (اللهانة) متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- كأس من عصير الطماطم
- نصف كأس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل أحمر واسود بحسب الرغبة

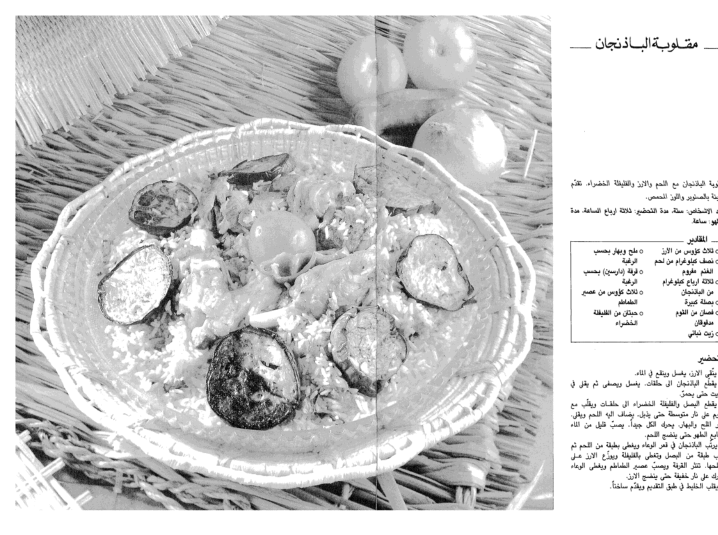
التحضير

يقطع رأس حبة الملفوف (اللهانة) وتغسل جيداً. تترك ورقتان كبيرتان من دون تقطيع. يقطّع ما تبقى من الاوراق الى قطع صغيرة ومستطيلة. تسلق قليلاً او تغمر بالماء المغلي بضع دقائق حتى تطرى. ترفع وتترك جانباً.

يقلى البصل في ملعقتين من السمن حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم المفروم ويقلب حتى يحمرّ. يتبّل بالملح والفلفل الاحمر والاسود.

يدهن قعر صينية بملعقة من السمن وتمدّ فيها ورقة كبيرة من اللهانة. ترتّب فوقها اوراق اللهانة المقطعة وتغطى بطبقة من اللحم المفروم ثم تمدّ طبقة اخرى من اللهانة ويوزّع عليها اللحم وهكذا حتى تنتهي كمية اللحم واللهانة.

يخلط عصير الطماطم مع الماء ويصبّ فوق الخليط. تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى ينضج اللحم واللهانة. يقدّم الطبق ساخناً.



مقلوبة الباذنجان

مقلوبة الباذنجان مع اللحم والارز والفليفلة الخضراء. تقدّم مزينة بالصنوبر واللوز المحمص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الباذنجان
- بصلة كبيرة
- فصان من الثوم مدقوقان
- زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قرفة (دارسين) بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- حبتان من الفليفلة الخضراء

التحضير

ينقّى الارز، يغسل وينقع في الماء.

يقطّع الباذنجان الى حلقات. يغسل ويصفى ثم يقلى في الزيت حتى يحمرّ.

يقطع البصل والفليفلة الخضراء الى حلقات ويقلّب مع الثوم على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلى. ينثر الملح والبهار. يحرك الكل جيداً. يصبّ قليل من الماء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم.

يرتّب الباذنجان في قعر الوعاء ويغطى بطبقة من اللحم ثم ترتّب طبقة من البصل وتغطى بالفليفلة ويوزّع الارز على سطحها. تنثر القرفة ويصبّ عصير الطماطم ويغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الارز.

يقلب الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

الدولمة البغداديه

خضر محشوة باللحم والأرز والتوابل. طبق عراقي مشهّ. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم المدهن
- كأسان من الأرز
- حزمة من الكرفس
- حزمة من البقدونس
- حزمة من النعناع
- حزمة من الشبت
- بصلة
- أربعة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- خمس ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض أو عصير التمر الهندي
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- كمون
- بهارات
- نصف كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- نصف كيلوغرام من البصل الكبير الحجم
- بضع أوراق عنب أو سلق
- نصف حبة صغيرة من الملفوف
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من الخيار
- ثلاث حبات صغيرة من الكوسا
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

ينقّى الأرز ويغسل ثم يصفى. يفرم اللحم ناعماً ويخلط مع الأرز. يفرم النعناع والشبت والبقدونس والكرفس والبصل والثوم. يضاف الكل الى خليط اللحم ويتبل بالملح والفلفل والكمون والبهارات.

تغسل الخضر ثم يجوفّ الباذنجان والطماطم والكوسا والخيار والفليفلة الخضراء وتحشى كلها بالحشو المحضر.

يقشر البصل ويقطع رأسه وقسم من جهته السفلى. يشق طولياً ليصير طبقات عدة ويُسلق في الماء مدة خمس دقائق ثم تحشى كل طبقة بالحشو نفسه.

يدهن وعاء بالسمن والزيت. ترتّب في قعره طبقة من الباذنجان والكوسا ويغطّى بطبقة من الفليفلة ثم من الخيار وتوزع عليه الطماطم.

تقطع اللهانة الى قطع متوسطة وتسلق في الماء المملّح المغلي. يوضع الحشو في وسط كل قطعة وتلفّ على شكل اصابع. تغطس أوراق العنب في الماء الساخن وتلف بالشكل نفسه.

ترتّب قطع اللهانة فوق الطماطم وتغطى بطبقة من ورق العنب. يضغط عليها بطبق وتغمر بالماء. يصبّ عصير التمر الهندي أو عصير الليمون. يترك الوعاء يغلي على النار حتى يتبخر السائل وتخفّف النار حتى ينضج الأرز.

تقلب الخضر المحشوة في صينية كبيرة وتقدّم ساخنة.



يطلق على الكوسا في العراق اسم «الشجر». يحتوي على الكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمنغنيز. وقد تحدث بعض الأطباء العرب عن الكوسا فوصفه ابن البيطار بأنه «غذاء رطب، انحداره الى المعدة سريع». وقال عنه الرازي انه «من طعام المحرورين، يطفىء ويبرّد ويسكّن اللهيب وينفع ضد الحمّيات».



محشي البصل

من اشهر الاطباق العراقية الرئيسية. يتطلّب حشو البصل دقة في التحضير. يؤكل ساخناً مع المرق او مع اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البصل الكبير الحجم والدائري الشكل
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأسان من الارز
- فصان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- عصير ليمونة حامضة
- نصف حزمة من الشبت المفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار وكمون وقرفة بحسب الرغبة
- حبتان من الطماطم مقطعتان
- ربع كيلوغرام من الباقلاء الخضراء المفرومة (فول اخضر)

التحضير

يقشّر البصل. يقطع رأسه وقسم من اسفله ثم يشقّ طولياً بالسكين (من دون ان يقطع كلياً). يوضع في الماء البارد ويسلق على نار متوسطة حتى يغلي مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار، يصفى ويترك ليبرد قليلاً.

تفتح حبات البصل وتفصل طبقات كل حبة إلى خمس أو ست طبقات.

يحضر الحشو كالآتي: يغسل الارز جيداً ويخلط مع اللحم والطماطم والباقلاء والشبت والثوم ولبّ البصل المفروم ويتبّل بنصف كمية الملح والبهارات وعصير الليمون. تحشى طبقات البصل بالخليط. ترتب في وعاء مدهون بالسمن. تضغط بطبق وتوضع على النار ثم تضاف اليها بعد خمس دقائق، صلصة الطماطم المذّوبة في كأسين من الماء وما تبقى من الملح والبهار وعصير الليمون. (يمكن اضافة المزيد من الماء لغمر البصل).

يترك البصل على النار حتى يغلي ويتبخّر السائل من صلصته ثم تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

حلويـات

حلاوة الشعيريـة

حلاوة الشعيريـة بالجـوز والهال. من الحلـويات العـراقية اللذيذة. تقدّم باردة او ساخنة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف رزمة من الشعيرية**
- **كأس ونصف من السكر**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كأس ونصف من الماء**
- **نصف كأس من الجوز**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**

التحضير

تقلى الشعيرية بالزبدة حتى تحمرّ. يصبّ فوقها الماء وتقلّب حتى تطـرى. يضاف السكـر تدريجـاً مـع الاستمـرار في التحريك. تترك على نار خفيفة حتى تمتصّ الشعيرية كمية الزبدة كلها.

ينظف الجـوز ويقطـع الى قطـع صغيـرة. يضـاف الى الشعيرية مع مسحوق الهال. يقلب الخليط جيداً ثم يصبّ في اطباق التقديم.

تقدّم الحلوى باردة او ساخنة.

زردة وحليب

حلوى عراقية لذيذة من الارز واللبن (الحليب). تقدم مكسوة بالدبس. يكسبها الهال نكهة مميّزة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

مقادير الزردة

- **كأسان من الدبس**
- **نصف كأس من الارز**
- **ثلاث كؤوس من الماء**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**

مقادير الارز باللبن

- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **كأسان من اللبن (الحليب)**
- **نصف كأس من الارز**
- **ثلاث كؤوس من الماء**

التحضير

ينقى الارز وينقع بالماء البارد.

يوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلي. يضاف اليه الارز والدبس ويحرك الكل من وقت الى آخر حتى لا يلتصق الارز في قعر الوعاء. يتابع الطهو عـلى نار خفيفـة لينضج الأرز. يضاف الملح والهال ثم يصب الخليط في طبق ويترك حتى يبرد.

يمكن استبدال الدبس بملوّن الطعام الاصفر فيصير لون الزردة اصفر.

تحضير الارز باللبن

ينقى الارز، يغسل ويترك منقوعاً بالماء البارد. يوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلي. يضاف اليه الارز ويحرك باستمرار حتى ينضج. يصب اللبن وتخفّف الحرارة ويترك المزيج على النار حتى يتماسك. ينثـر عليه الملـح ومسحوق الهال.

يصبّ الأرز باللبن في طبق ويترك حتى يبرد. تصبّ فوقه الزردة.

حلاوة الطحين

حلاوة باللوز والهال. حلوى عراقية شهيّة. تقدّم باردة بعد تزيينها باللوز المحمص.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاس ونصف من الدقيق
- كاس ونصف من السكر
- كاسان من الماء
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- ربع كاس من اللوز
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال او ملعقة كبيرة من ماء الورد

التحضير

يذوّب السكر مع الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي. يضاف الهال او ماء الورد. يرفع المزيج ويترك ليبرد قليلاً.

يسلق اللوز ويقشّر. يحمّص في الزبدة ثم يرفع.

يقلب الدقيق في الزبدة نفسها حتى يحمرّ. يرفع الوعاء عن النار ويضاف مزيج الماء والسكر ونصف كمية اللوز المحمّص. يحرك الخليط ثم يعاد الى النار مع التحريك المستمّر حتى يصير عجينة متماسكة. يصبّ في طبق التقديم، يزيّن بما تبقى من اللوز ويقدّم بارداً.



غريبة الجلجان

غريبة بالسمسم. من الحلويات العراقية اللذيذة. تزيّن بالسكّر الناعم وتقدّم الى جانب شراب البرتقال او الاناناس.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السكر
- كيلوغرام من السمسم (الجلجان)
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- صفار ست بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كأس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يخفق صفار البيض مع الفانيليا ويضاف السكر والزيت، والباكينغ باودر. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس.

يحمّص السمسم على نار خفيفة ثم يطحن ويضاف تدريجاً الى الخليط. يحرك الكل جيداً حتى يصير عجينة متماسكة تترك مدة ربع ساعة ثم تقطع الى كرات بحجم حبة اللوز. يرق كل منها باليد ويرش عليها السكر الناعم.

ترتب الكرات في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

داطلي

حلوى شهيّة من البيض والزبدة والدقيق. تقدّم مقلية ومغطاة بالقطر المحضّر.

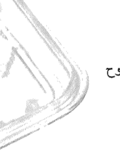
عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

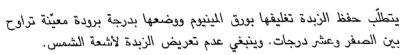
المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- اربع كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- خمس بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- قطر بحسب الحاجة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تذوّب الزبدة على النار ويضاف اليها الماء. يترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق تدريجاً. يحرّك بسرعة ويعاد الى نار خفيفة حتى يصير عجينة طرية. تخفّف النار وتترك عليها العجينة ثم ترفع عن النار وتترك حتى تبرد يضاف اليها البيض تدريجاً مع الفانيليا. يعجن الكل باليدين حتى تصير العجينة متماسكة. تدهن اليد بالزبدة ويقطع بها العجين الى دوائر صغيرة ترتب في مقلاة مليئة بالزيت البارد. توضع المقلاة على نار قوية وتقلى فيها القطع حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع عن النار، ترتّب في طبق التقديم وتغمر بالقطر.





يتطلّب حفظ الزبدة تغليفها بورق الألمنيوم ووضعها بدرجة برودة معيّنة تراوح بين الصفر وعشر درجات. وينبغي عدم تعريض الزبدة لأشعة الشمس.



الكليجة البغدادية

حلـوى محشوة بـالجوز او التمـر. يبرز فيهـا طعم الهـال والانيسون. تقدم مع عصير البرتقال او الاناناس.

عدد الاشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- كأس من سمن نباتي أو الزبدة
- كأس من الماء او اللبن (الحليب) الساخن
- رشة من الملح
- بيضة
- جوز او لوز وسكر او تمر للحشو
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر او الخميرة الجافة
- بهارات خاصة بالكليجة (حبتان من الهال، ربع ملعقة من الحبة الحلوة، ربع ملعقة من الانيسون، رشة من الفانيليا)

التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح والبهارات. يحفر في وسطه ويصبّ السمن او الزبدة المذوّبة في الحفرة. يفـرك الخليط حتى يمتص الدقيق كل الزبدة ويتجـانس الخليط. يصب الماء الساخن او اللبن ويعجن الكل باليدين او بخفاقة كهربائية. يغطى العجين مـدة ربع سـاعة (او سـاعة اذا استعملت الخميرة الجافة بدل الباكينغ باودر).

يقطع العجين الى اقراص تحشى بالجوز والسكر او بالتمر المقلي مع الهال ثم توضع في قوالب خاصة بالكليجة.

تخفق البيضة ويدهن بها سطح الكليجة. تدخل القوالب الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمرّ سطحها.

البقلاوة

حلوى محشوّة بالجوز والسكر والهال. تعرف في معظم البلدان العربية بالبقلاوة. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ثلاث كؤوس من الدقيق**
- **ثلاث بيضات**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **كاس من الزبدة المذوّبة**
- **كاس من القطر**
- **نصف كاس من النشاء**
- **كاس من الجوز المفروم**
- **ربع كاس من السكر الناعم**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**

مقادير القطر

- **كاسان من السكر**
- **كاس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة صغيرة من ماء الورد**
- **رشة من مسحوق الهال**

التحضير

يخلط الجوز مع السكر والهال.

ينخل الدقيق مع قليل من الملح. يحفر في وسطه وتصبّ الزبدة المذوبة في الحفرة. يفرك الدقيق والزبدة جيداً حتى يمتص الدقيق كمية الزبدة كلها.

يضاف البيض تدريجاً ويصبّ قليل من الماء الفاتر. يدعك العجين جيداً باليدين حتى يتماسك. يغطى بقطعة قماش ويترك جانباً مدة نصف ساعة.

يمدّ العجين ويقطع الى اثنتي عشرة قطعة. ترق قطع العجين بسماكة نصف سنتمتر على لوح خشبي مرشوش بالنشاء. ترتّب ست قطع من العجين في صينية مدهونة بالزبدة. يوضع في وسطها خليط الجوز ثم تغطى بقطع العجين المتبقية. تقطّع بخطوط منحنية وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها. يوزّع عليها القطر وتقدّم.

تحضير القطر

يذوب السكر مع الماء على النار. يترك المزيج حتى يغلي، تضاف اليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون ويترك يغلي حتى يشتد قليلاً ثم يضاف ماء الورد ومسحوق الهال.

الاصابع المالحة

حلوى بالجبن والسمسم. تقدّم باردة مع الشاي او اللبن.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كاسان من الدقيق**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة المذوّبة**
- **بيضتان**
- **كاس من الجبن المبشور**
- **ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر**
- **ملعقة صغيرة من الفانيليا**
- **ربع كاس من السمسم**

التحضير

ينخل الدقيق والباكينغ باودر. يحفر في وسط الدقيق وتصب الزبدة في الحفرة. يفرك الدقيق باليد حتى يمتصّ كل الزبدة ويتجانس الخليط. تخفق بيضة مع الفانيليا وتضاف اليه. يعجن الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة، ينثر عليها الجبن المبشور ثم تقطع الى قطع صغيرة تمدّ على مسطح وتلف بشكل حبل.

يقطّع الحبل على شكل اصابع. تخفق البيضة الثانية ويدهن بها سطح اصابع العجين. ينثر السمسم بحسب الرغبة ثم ترتّب اصابع العجين في صينية، تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمرّ سطحها.



الخليج العربي

الاطعمة الخليجية تكاد تكون نفسها في الامارات والكويت وقطر، وسائر دول
الخليج العربي. اول انطباع عن اطعمة الخليج هو كونها منوّعة النكهات وحريفة اكثر
الاحيان. وسبب ذلك وقوع دول الخليج في قلب الممرّ الممتد
ما بين الهند مصدر التوابل الاهم، واوروبا مستوردة التوابل ورائدة تجارتها.
ابرز التوابل التي تعطّر اصناف الاطعمة الخليجية، الهال والكزبرة والكمون والقرفة وجوز
الطيب والفلفل، الحريف منه والحلو والنضر والجاف، وايضاً الزنجبيل والكركم والزعفران.
وغالباً ما تستعمل هذه المطيّبات في مجالي المذاق والأريج كمزيج من
البهارات المصنّعة بمهارة والمخلوطة بفن عريق توارثته الاجيال. بين المواد الاولية الداخلة
في تركيب الاطعمة الخليجية يبرز عنصران اساسيان هما: لحم الغنم والارز.
الارز المفضّل هو البسماتي المستورد من باكستان والمروي بانهار يكوِّنها ذوبان الثلوج
في قمم الهمالايا، والذي تنتجه العراق وهو لا يقل جودة
وحلاوة عطر عن الاول. اشهر الاطعمة المصنوعة بالارز، «المحمّر» و«المشكول» و«المعدّس».
امّا لحم الغنم فهو اساس الوجبات اليومية وتُقدّم معه اصناف الدجاج،
وايضاً افخر انواع الاسماك التي تجود بها البحار السخية المحيطة بالخليج العربي.
ويترافق الغذاء اليومي مع السلطة النضرة المؤلفة من خُضَر موسمية اهمها
الخس والخيار والطماطم والفلفل الاخضر والبصل.
تتجلّى اهمية لحم الغنم في الأعياد والمناسبات الفخمة حيث يتوجب ان يتوسط
المائدة صنف «القوزي».
وتقدم «القوزي» بمراسم تختصر تراثاً عريقاً
من كرم الضيافة.



طبق أول

شوربة الجريش مع الطماطم

حساء الجريش مع اللبن وصلصة الطماطم. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الجريش
- خمس كؤوس من مرق اللحم او مكعبان ونصف من المرق مذوّبة في خمس كؤوس من الماء
- بصلة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- قليل من مسحوق جوز الطيب والقرفة (الدارسين)
- ربع حزمة من البقدونس

التحضير

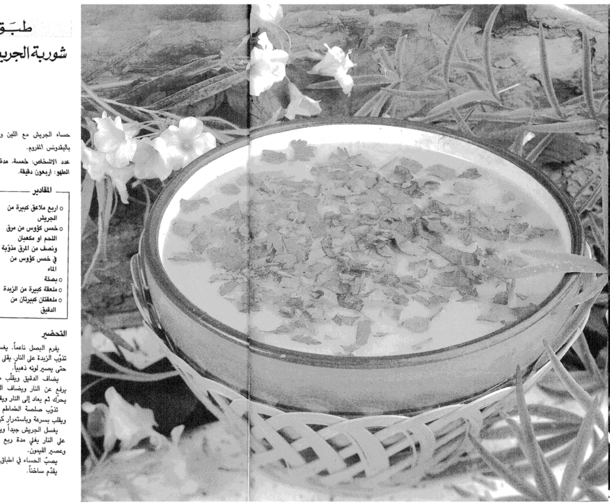
يفرم البصل ناعماً. يغسل البقدونس جيداً ويفرم ناعماً.
تذوّب الزبدة على النار. يقلى فيها البصل المفروم ويقلّب على النار حتى يصير لونه ذهبياً.

يضاف الدقيق ويقلّب مع البصل حتى يتجانس المزيج.
يرفع عن النار ويضاف اليه اللبن ومسحوق جوز الطيب.
يحرّك ثم يعاد إلى النار ويقلّب حتى يغلي ويتماسك.

تذوّب صلصة الطماطم في مرق اللحم. تصبّ فوق الخليط ويقلب بسرعة وباستمرار كي لا تتشكل كتل من الدقيق.

يغسل الجريش جيداً ويصفّى ثم يضاف الى الخليط ويترك على النار يغلي مدة ربع ساعة. توزّع على سطحه القرفة وعصير الليمون.

يصبّ الحساء في اطباق عميقة ويزيّن بالبقدونس المفروم.
يقدّم ساخناً.



شوربة الجيما

حساء الفطر مع اللحم والخضر المنقوعة. من الاطباق الاولى المغذية. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظم او مكعبات من لحم البقر**
- **ست كؤوس من مرق اللحم او ثلاثة مكعبات من مرق اللحم مذوّبة في ست كؤوس من الماء**
- **اربع ملاعق صغيرة من الزبدة او زيت نباتي**
- **نصف كاس من الفطر (الجيما) المفروم**
- **حبة من البطاطا**
- **حبة من الجزر**
- **حبة من الطماطم**
- **ربع كأس من البازلاء**
- **حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (الحرة)**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود والكمون والكزبرة الجافة المطحونة**
- **ربع حزمة من البقدونس**
- **حبة من البصل**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يفرم البصل والبقدونس فرماً ناعماً. يغسل الفطر ويقطع الى شرائح. تقشّر البطاطا وتقطع الى مكعبات. يغسل الجزر والطماطم ويقطعان الى مكعبات. تقطع الفليفلة الخضراء الى قطع طولية.

تسخّن الزبدة في وعاء يقلى فيها البصل المفروم الى ان يذبل. يتبّل اللحم بالملح والفلفل الاسود والكمون والكزبرة ويضاف الى البصل. يقلّب حتى يحمرّ لونه. يضاف الفطر ويقلب ثم تضاف البطاطا والجزر والبازلاء والطماطم والفليفلة يحرك الكل مدة خمس دقائق.

يصب مرق اللحم ويترك المزيج على النار يغلي مدة نصف ساعة الى ان تنضج الخضر واللحم ثم يضاف عصير الليمون ويوزّع الحساء في اطباق عميقة.

يزين بالبقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

شوربة الهريس

حساء القمح مع اللحم. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يضاف اليه عصير الليمون الحامض عند تناوله.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات.

المقادير

- **كاسان من القمح المقشور (الحبية)**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه**
- **عصير ليمون حامض بحسب الرغبة**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح**

التحضير

تغسل الحبية جيداً وتنقع بالماء البارد مدة ست ساعات (يفضل نقعها في اليوم السابق لطهوها كي يسهل نضجها).

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً. يغمر بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ثم يترك على النار مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم تماماً. يجرّد اللحم من العظم.

تغمر الحبية بالماء البارد. توضع على النار. تغلى حتى تنضج تماماً ويصير لونها أبيض ثم يضاف اليها مرق اللحم.

يترك الكل على النار مدة نصف ساعة أخرى ثم يصبّ في أطباق ويوزّع عليه عصير الليمون.

يقدّم الحساء ساخناً.



شوربة العدس

حساء العدس مع الطماطم والشعيرية. يكسبه الليمون المجفّف مذاقاً لذيذاً. يقدّم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العدس الاحمر المقشّر
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كأس من الزيت
- خمسة فصوص من الثوم
- كأس من الشعيرية
- بهارات منوعة بحسب الرغبة
- كأسان من الطماطم المقشرة
- ثلاث حبات من الليمون المجفف القاتم اللون (النومي بصرة)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينقّى العدس من الشوائب ثم يغسل مرات عدة. يصفّى ويغمر بالماء في وعاء كبير. يوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ويترك العدس يغلي على النار.

يفرم البصل ناعماً. يقشر الثوم ويدقّ مع الملح. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل المفروم. يقلّب حتى يحمرّ لونه ثم يضاف الثوم والبهارات ويقلّب الكلّ دقيقة واحدة. توزّع عليه الطماطم المقطعة ويصب الخليط فوق العدس.

يضاف الليمون المجفّف ويتابع الطهو الى ان يثخن الحساء. توزّع الشعيرية في الوعاء وتترك تغلي. (يمكن اضافة قليل من الماء اذا اشتدّ الحساء).

يقدّم الطبق ساخناً.

شوربة المعدس

حساء العدس مع الأرز، من الأطباق الخليجية المغذية. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعة.

المقادير

- كأس من العدس بقشره
- ثلاث كؤوس من الأرز الطويل (البسماتي)
- بصلة كبيرة الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من زيت نباتي

التحضير

ينظف الأرز ويغسل عدة مرات بالماء البارد ثم يصفّى. ينظف العدس جيداً ويغسل.

يفرم البصل ناعماً ويسخّن مقدار نصف كأس من الزيت في مقلاة. يقلى فيه البصل المفروم حتى يحمر. يضاف اليه الأرز والعدس ويقلّب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

تغلى كمية من الماء تكفي لغمر العدس والأرز، يضاف اليها العدس والأرز والملح والبصل المقلي ثم يترك الكل يغلي مع التحريك من وقت الى آخر. تخفّف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الحساء.

يقدّم ساخناً.



العدس من المواد الغذائية المعروفة منذ القديم خصائصه الغذائية قيّمة وقد توازي خصائص اللحم في بعض النواحي لاحتوائه البروتين وفيتامين «ب» ومعادن عديدة كالحديد والكالسيوم. يستعمل بكثرة وخصوصاً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط حيث تحضر به أطباق عديدة ومتنوّعة.

الحامض حلو

طبق رئيسي من اللحم مع التمر والخوخ والمشمش. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- بصلة متوسطة الحجم
- نصف كأس من التمر المقطّع
- ثلاثة ارباع كأس من المشمش المجفّف
- نصف كأس من الماء
- ثلاثة ارباع كأس من الخوخ المجفّف
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- زيت نباتي للقلي
- عود من القرفة (الدارسين)

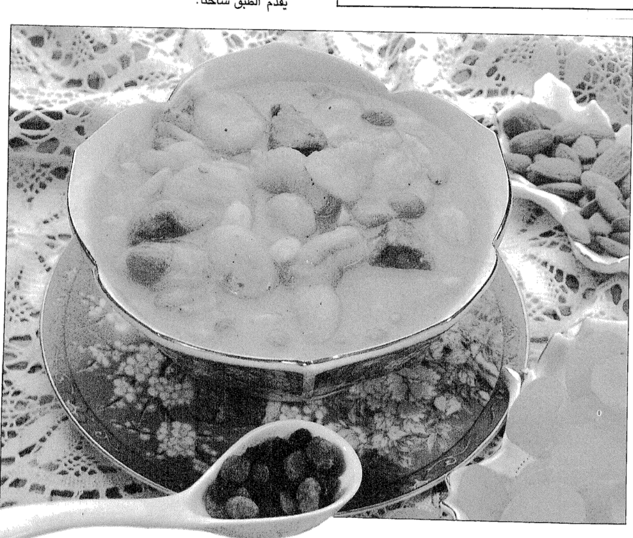
التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة. تحمّر في الزيت الساخن وتترك جانباً. يقطع البصل الى قطع صغيرة ويقلى في الزيت. يضاف اليه قليل من الماء وعود من القرفة. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق. ينظف التمر وينزع منه النوى ثم يقطع ويقلى في الزيت. يصب فوقه ربع كأس من الماء ويترك على نار متوسطة حتى يطرى ثم يهرس.

يغسل المشمش والخوخ وينقعان في الماء البارد مدة نصف ساعة ثم يصفّيان ويضافان الى التمر مع اللحم والسكر. يقلّب الكل على نار خفيفة.

يضاف البصل المقلي مع قليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم مع التحريك من وقت الى آخر.

يقدم الطبق ساخناً.



كبة العيش

كبة محشوّة بالبصل والبازلاء والكشمش. يضفي عليها الهال نكهة مميزة. تقدّم مع السلطة والخبز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر الهبر
- كأس ونصف من الارز
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة
- ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي

مقادير الحشو

- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- علبة من البازلاء متوسطة الحجم
- ربع كأس من الكشمش
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الارز ويسلق مدة ربع ساعة ثم يصفّى.

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة. يضاف اليه الزعفران والثوم والبهارات والملح. يخلط الكل مع الارز ويهرس في فرامة اللحم حتى يصير عجينة متماسكة.

يحضّر الحشو كالآتي: يقلى البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت الساخن. تصفّى البازلاء وتضاف الى البصل. يقلّب جيداً ثم ينثر الملح والفلفل الاسود والهال والكشمش.

تخفق البيضة وتترك جانباً. تبل اليد بالبيض وتقطع بها العجينة الى كرات صغيرة. تجوّف الكرات وتحشى بالحشو المحضر وتختم على شكل بيضوي.

يسخّن ما تبقى من الزيت على نار قوية وتقلى اقراص الكبة حتى تحمر.

تقدّم ساخنة.

كبة البطاطا والبرغل

كبة من البطاطا والبرغل محشوة باللحم واللوز والكشمش. تقدم مع السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- بصلة كبيرة الحجم
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البرغل الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ربع كأس من اللوز المقشر والمقطع طولياً
- ربع كأس من الكشمش
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تسلق البطاطا، تقشّر وتهرس. ينقّى البرغل ويغسل، ينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى. يخلط مع البطاطا المهروسة والدقيق والبيض والبهارات حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يحضر الحشو كالآتي: يفرم اللحم والبصل ناعماً. يقلى البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويقلب على نار خفيفة الى ان ينضج. ينثر الفلفل الاسود والملح والبهارات والكشمش واللوز. يخلط الكل جيداً.

يقطع العجين الى اقراص صغيرة. يجوف كل منها ويحشى بملعقة كبيرة من الحشو المحضر ثم يختم على شكل دائري او بيضوي. يحشى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلى فيه اقراص الكبة بحذر بحيث لا يلتصق بعضها بالبعض الآخر وتترك لتحمر.

تقدم الكبة ساخنة.



كبة العيش



مجبوس اللحم بالجريش او البرغل

برغل باللحم والحمص والبهارات المنوعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو : ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- أربع كؤوس من البرغل أو الجريش
- حبتان من الليمون المجفف (النومي بصرة)
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- نصف كأس من الشعيرية
- ربع كأس من الحمص المقسوم الى نصفين
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقتان صغيرتان من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

يقطّع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يغسل ويغمر بالماء في وعاء. يوضع على النار وترفع الرغوة (الريم) عن سطحه. يترك يغلي حتى ينضج اللحم. يضاف النومي بصرة ونصف كمية البهارات المخلوطة ونصف ملعقة من الكمون والملح والفلفل. يصفّى اللحم ويحتفظ بمقدار ثلاث كؤوس من المرق.

تقلى الشعيرية بالسمن حتى تحمر. يسلق الحمص ويضاف اليها ويقلب الخليط جيداً. يرفع عن النار ثم يقلى البصل في السمن نفسه ويوزع نصف كميته على خليط الشعيرية.

يضاف البرغل (الجريش) ومرق اللحم ثم يوضع الخليط على نار خفيفة الى ان يغلي ويتبخر السائل.

تحمر قطع اللحم في الزيت الساخن. ينثر عليها ما تبقى من البهارات والكمون والكزبرة والبصل المتبقي. يقلب خليط اللحم على نار متوسطة بضع دقائق ثم يرفع.

يصب الجريش في طبق التقديم ويزيّن بقطع اللحم المقلية يقدّم ساخناً.

الكبوط

طبق رئيسي من اللحم والطماطم ودوائر العجين. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس

مقادير العجين

- ماء فاتر للعجن بحسب الحاجة (حوالى ثلاثة أرباع كأس)
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو

- حبتان من البصل
- ربع كأس من الحمص (النخي)
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة كبيرة من مسحوق الليمون المجفف (النومي بصرة)
- أربع ملاعق كبيرة من الكشمش

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه ويضاف الزيت والملح. يفرك باليد حتى يتجانس الخليط. يصبّ الماء الفاتر مع الاستمرار في العجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة.

يحضّر الحشو كالآتي: تقطع البصلة الى قطع صغيرة وتحمّر بالزيت.

يسلق النخي، يصفّى ويضاف الى البصل. يُحرّك الكل وينثر مسحوق النومي بصرة وربع ملعقة من البهارات والملح والكشمش ومسحوق الهال.

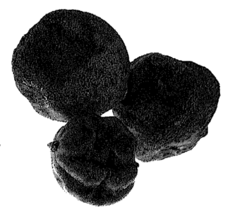
يقلّب الحشو مدة خمس دقائق على نار خفيفة ويترك ليبرد. يقطّع العجين الى قطع متساوية تمدّ على مسطح مرشوش بالدقيق وترق حتى تصير بسماكة سنتمترين ثم تقطّع الى دوائر بفوهة كأس. تحشى كل دائرة بالحشو وتختم على شكل نصف دائرة ويضغط على اطرافها.

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات. يغمر بالماء ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) عن سطح الوعاء قبل أن يغلي. تضاف بقية البهارات والملح ونصف كمية البصل. يطهى اللحم على نار قوية حتى ينضج ثم يصفّى ويحتفظ بالمرق.

يسخّن قليل من الزيت ويقلى فيه ما تبقى من البصل حتى يحمرّ. تضاف اليه الطماطم وصلصة الطماطم ومكعبات اللحم. يقلب الخليط مدة عشر دقائق على نار خفيفة ويصبّ فوقه المرق.

يترك حتى يغلي ويثخن، ثم تضاف اليه تدريجاً دوائر العجين مع صبّ المزيد من الماء بحسب الحاجة ويترك يغلي من جديد مدة ربع ساعة.

يصب الخليط في طبق عميق. يوزّع عليه البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.



النومي بصرة ليمون حامض أصفر اللون يوضع في الماء على النار حتى يغلي. يرفع ويصفّى ويترك في الهواء الطلق حتى يجف ويصير لونه بنياً. يستعمل النومي بصرة في العراق والخليج العربي والسعودية واليمن فيدخل في تحضير أكثر الطبخات بعد ثقبه أو طحنه.



المـرقـوق

قطع من العجين مع اللحم والخضر والبهارات المنوّعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة والمغذية. يقدّم ساخناً

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- ربع كيلوغرام من الباذنجان
- بصلة كبيرة الحجم
- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- فصان من الثوم مقطعان
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبتان من كبش القرنفل
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- عود من القرفة (الدارسين)
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- حبة من الليمون المجفف (النومي بصرة)

مقادير العجين

- كأسان من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف كأس من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه ويصب الزيت والملح في الحفرة. يفرك باليد حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يصب الماء الفاتر تدريجاً ويتابع العجن الى ان تتشكّل عجينة متماسكة.

يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة ليرتاح.

يقطع بعدها الى دوائر صغيرة وتمدّ كل دائرة على لوح خشبي مرشوش بالدقيق. ترق جيداً حتى تصير بسماكة نصف اصبع ثم تقطّع بكأس على شكل أقراص متناسقة ومتساوية. ترش الأقراص بالدقيق وتترك لتجف في الشمس او في الهواء.

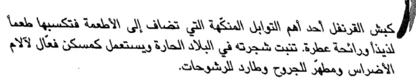
يغسل اللحم ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يصب فوقه الماء ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على السطح. يترك ليغلي وينثر عليه الثوم والبهارات والكزبرة والقرنفل والفلفل والملح والكمون والقرفة. تقطع البصلة الى شرائح ويضاف نصف كميتها الى الخليط. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يرفع ويحتفظ بمرقه.

يغسل الباذنجان والفليفلة والطماطم. يقطع الباذنجان طولياً. تقطع الطماطم والفليفلة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم مع ما تبقى من البصل.

يضاف الباذنجان والطماطم وصلصة الطماطم والفليفلة الخضراء ويقلّب الخليط على نار خفيفة ثم يغطى الوعاء ويترك مدة خمس دقائق.

يصبّ المرق. تثقب النومي بصرة وتضاف اليه. يترك المرق يغلي مدة ربع ساعة ثم تضاف اقراص العجين تدريجاً ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر.

يصبّ المرقوق في اطباق عميقة ويقدم ساخناً.



كبش القرنفل أحد أهم التوابل المنكّهة التي تضاف إلى الأطعمة فتكسبها طعماً لذيذاً ورائحة عطرة. تنبت شجرته في البلاد الحارة ويستعمل كمسكن فعّال لآلام الأضراس ومطهّر للجروح وطارد للرشوحات.

الثريد

لحم مع الخضر والخبز. من الأطباق الخليجية المغذية. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظم**
- **حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان ناعماً**
- **ملعقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **كاسان من الطماطم المفرومة**
- **نصف كأس من عصير الطماطم**
- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **ثلاث كؤوس من الماء**
- **قطعتان من الخبز العربي**

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات. يقلى البصل في الزيت الساخن. يضاف اليه اللحم والبهارات والملح والفلفل الأسود حتى يحمرّ. يضاف الثوم والطماطم وعصير الطماطم ونصف كمية البقدونس.

يطهى الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

تقشّر البطاطا. تقطّع الى حلقات سميكة (تترك كاملة اذا كانت صغيرة الحجم) وتوزع على خليط اللحم.

يصب الماء. يترك حتى يغلي وتنضج البطاطا.

يقطّع الخبز الى قطع متوسطة الحجم. ترتّب في طبق كبير ثم يصبّ فوقها خليط اللحم مع المرق ويوزّع ما تبقى من البقدونس على السطح.

يقدّم الطبق ساخناً.

كباب النخي

كباب الحمّص مع الخضر والتوابل. من الأطباق الخليجية الرئيسية. يقدّم الى جانب السلطة أو المخللات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأس من مسحوق الحمص (النخي) المجفّف والمطحون**
- **بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من البازلاء**
- **ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا**
- **كأس من الماء**
- **حبة من الفليفلة الحرّيفة أو الحلوة بحسب الرغبة**
- **كأس من الماء الفاتر**
- **حبة من الطماطم متوسطة الحجم**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **زيت نباتي للقلي**
- **نصف حزمة من البقدونس أو النعناع**

التحضير

يمزج مسحوق النخي مع كأس من الماء الفاتر. يعجن جيداً حتى يتجانس. تضاف اليه بيكربونات الصودا والبصل المفروم.

تقطع الطماطم والفليفلة الى قطع صغيرة وتضاف مع البازلاء الى خليط النخي. ينثر الفلفل الأسود والملح والكزبرة والكمون والبهارات المخلوطة. يعجن الكل جيداً حتى يتماسك. يفرم النعناع أو البقدونس ويخلط مع عجينة النخي. يسخن الزيت في مقلاة. يقطع العجين الى اقراص صغيرة وتقلى حتى تحمر من الجهتين.

تجفّف على ورق نشاف وتقدم ساخنة.

المخبوص

لحم مع الخضر والأرز والتوابل المشهية. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم كتف الغنم بعظمه
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- كأسان من مرق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفّف والمطحون (النومي بصرة)
- عود من القرفة (الدارسين)
- ثلاث حبات من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- كأس ونصف من الطماطم المقطعة
- ربع كأس من البقدونس المفروم ناعماً
- كأسان من الأرز الطويل (البسماتي)

التحضير

يقشّر البصل ويفرم ناعماً. يسخّن السمن ويقلى فيه البصل. ينثر عليه الكركم والبهارات والملح.

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يضاف الى البصل ويقلّب حتى يحمرّ. تضاف الطماطم المقطّعة والهال والقرنفل ومسحوق النومي بصرة والقرفة ويترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يمتصّ اللحم كامل البهارات. ينثر البقدونس ويملأ ثلث الوعاء بالماء ثم يترك الخليط يغلي مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يغسل الأرز جيداً. يصبّ فوقه مرق اللحم ويترك يغلي حتى ينضج ويتبخر السائل. تخفّف درجة الحرارة ويترك ثلث ساعة.

يصبّ الأرز في طبق التقديم ويرتّب في وسطه خليط اللحم والخضر.

(يمكن خلط الأرز مع اللحم والخضر وتقديمه).

يقدّم الطبق ساخناً.

اللحم بالبيض

لحم بالبيض والكعك المدقوق. من الاصناف الخليجية المشهية. يقدّم مع صلصة الطماطم الحرّيفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة كبيرة الحجم
- نصف باقة من البقدونس مفروم ناعماً
- نصف كأس من فتات الخبز الطري
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ست بيضات مسلوقة
- بياض بيضة
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- زيت نباتي للقلي
- نصف كأس من الدقوس (صلصة الطماطم الحرّيفة)

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم. ينثر عليه الفلفل الاسود والملح ثم يفرم الخليط في فرامة اللحم حتى يصير عجينة طرية. يضاف البقدونس وفتات الخبز. (يمكن نقع الخبز وعصره جيداً). يتابع الخلط حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يقطع العجين الى ست قطع متساوية ويترك جانباً.

يخفق بياض البيض. يقشّر البيض المسلوق وتغطس كل بيضة ببياض البيض ثم تغلّف بقطعة من عجينة اللحم. تغطى بالكعك المدقوق من كل الجهات وتقلى في الزيت حتى تحمر. ترفع وتقسم طولياً الى قسمين. يوزّع الدقوس على القطع المقلية.

يقدّم الطبق ساخناً.



مصلي اللحم

لحم بالأرز والخضر والتوابل، من الأطباق الخليجية الرئيسية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- أربع كؤوس من الأرز
- ثلاث حبات من البصل مقطعة الى حلقات
- ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ثلاث حبات من البطاطا
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة
- أربع حبات من الهال
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- عودان من القرفة
- أربع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرة) مفرومة
- أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً ويغمر بالماء في وعاء. بوضع على النار. ترفع الرغوة (الزفرة) عن سطح المرق قبل ان يغلي ثم يضاف اليه قليل من حلقات البصل وحبتان من الهال والفلفل الأسود والزعفران والفليفلة الحرّيفة ونصف كمية البهارات المخلوطة وعود من القرفة وكبش القرنفل. يترك الخليط يغلي على النار حتى ينضج اللحم ثم ينثر الملح. يرفع اللحم ويصفى. يحتفظ بالمرق لطهو الأرز.

تقشّر البطاطا وتقطع الى حلقات سميكة تقلى بـالسمن. يضاف اليها ما تبقى من حلقات البصل ويتابع القلي. يضاف اللحم مع الكمون والبهارات المتبقية. يقلّب الكل ثم تغسل الطماطم . تقطع الى حلقات وتوزّع على خليط اللحم. يصبّ ربع كأس من مرق اللحم. يترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل.

يغلى الماء المملّح في وعاء. يضاف اليه الأرز وعـود من القرفة وحبتان من الهال. يترك الأرز حتى ينضج نصف نضج ثم يصفّى ويضاف الى خليط اللحم مع نصف كأس من مرق اللحم.

تخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة ثم يقدّم.

مجبوس اللحم

طبق من اللحم مع الارز والحمص، تبرز فيه نكهة التوابل.

يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- اربع كؤوس من الارز
- حبة من الليمون المجفف (النومي بصرة) مثقوبة
- بضع حبات من الفلفل الاسود
- عود من القرفة (الدارسين)
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من كبش القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- فصان من الثوم مقطّعان
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- رشة من الكمون
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في الماء الفاتر

مقادير الحشو

- بصلة كبيرة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الحمص الصغير المقشّر والمقسوم الى قسمين (النخي)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفّف (النومي بصرة)
- رشة من الهال
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ربع كاس من اللوز
- ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يغسل اللحم جيداً ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يوضع في وعاء ويغمر بالماء ويترك على نار قوية حتى يغلي. ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح الماء. يضاف البصل والكركم والثوم والبهارات وكبش القرنفل والقرفة والفلفل. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويبقى مقدار اربع كؤوس من المرق لتحضير الأرز. يرفع اللحم ويصفّى المرق. يغسل الأرز. يصبّ فوقه مرق اللحم وينثر الملح. يترك حتى يغلي ثم تخفّف النار. توضع قطعة معدنية تحت الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز ثم يوزّع الزعفران على سطحه.

يحضّر الحشو كالآتي: يسلق النخي الى ان ينضج. يحمّر البصل في السمن ويضاف اليه مسحوق النومي بصرة والهال والكركم والبهارات والملح والنخي المسلوق. يقلّب الخليط ويترك جانباً.

يقلى اللحم بالسمن ويتبل بالهال والكمون والكزبرة ثم يرفع ويترك جانباً. يقشّر اللوز ويقلى بالسمن نفسه ثم يضاف الى الحشو.

يصبّ الارز في طبق كبير. يغطى بالحشو ويوزّع على سطحه اللحم المقلي. يقدّم الطبق ساخناً.

الكركم انواع عديدة. يميّز التجار بين الكركم الصيني، والبنغالي، والجاوي، ولكن الكركم الصيني هو الأغلى ثمناً والأقلّ استهلاكاً في اوروبا. يعتبر الكركم عنصراً أساسياً في خليط التوابل.

كباب الدجاج

كباب الدجاج بالبيض والكعك المدقوق. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- دجاجة صغيرة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة صغيرة الحجم
- حزمة صغيرة من البقدونس مفرومة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- زيت نباتي للقلي
- ملح وفلفل اسود بحسب الحاجة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة)
- بيضة مخفوقة
- كأس من الخبز الجاف المطحون او الكعك المدقوق

التحضير

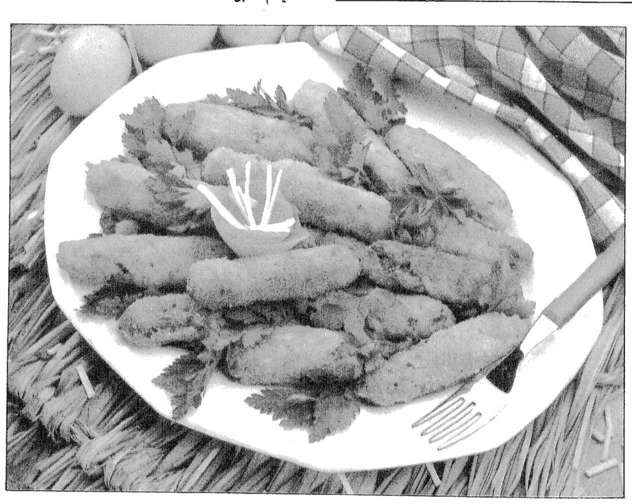
تغسل الدجاجة جيداً وينزع جلدها وعظمها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. تقشر البصلة وتفرم ناعماً. تفرم الفليفلة الخضراء الحريفة وتخلط مع الثوم والبصل والبقدونس ولحم الدجاج. يتبل الكل بالملح والبهارات والفلفل. يفرم الخليط فرماً ناعماً في فرامة اللحم.

يضاف نصف كمية البيضة المخفوقة الى الخليط مع نصف كأس من الكعك المدقوق. يخلط الكل حتي تتشكّل عجينة متماسكة. تقطّع الى قطع بشكل اصبع تغطّس بما تبقى من البيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق.

تسخّن كمية كافية من الزيت لتغطية الكباب ثم يقلى فيها حتى يحمرّ لونه.

يرفع الكباب تدريجاً بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ويجفّف على ورق نشاف.

يقدّم الطبق ساخناً.





السليق

دجاج باللبن والارز. من الاطباق الخليجية الرئيسية. يمكن تقديمه مزيناً باللوز المحمص والصنوبر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- بصلة صغيرة الحجم
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاث كؤوس من الارز
- عود من القرفة (الدارسين)
- اربع حبات من الهال
- حبة من كبش القرنفل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رشة من الكمون والكزبرة

التحضير

يغسل الارز مرات عدة ثم يصفّى. تغسل الدجاجة وتقطع الى قسمين. توضع على النار وترفع الرغوة (الريم) عن سطح المرق كلما ظهرت. ثم ينثر البهار والملح والقرفة والقرنفل والهال والكمون والكزبرة.

تقشّر البصلة وتقطّع الى اربعة اجزاء، تضاف الى الدجاج. يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة نصف ساعة.

ترفع الدجاجة. يضاف الارز واللبن الى المرق. يحرك الخليط باستمرار حتى يغلي وينضج الارز.

تجرّد الدجاجة من العظام. يقطّع اللحم ويوزّع على خليط الارز. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب المستمر.

يقدّم الطبق ساخناً.

مضروبة الدجاج بالارز

دجاج بالارز والخضر والبهارات المنوّعة. يقدّم الى جانب الاطباق المقبّلة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- حزمة من الكزبرة الخضراء
- حزمة من البقدونس
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- كاسان من الارز
- كأس من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى ست قطع. تملّح وينثر عليها نصف كمية البهارات ثم تترك جانباً.

تغسل الكزبرة والبقدونس ويفرمان ناعماً. ينقى الارز ويغسل جيداً.

يُغلى الماء في وعاء ثم يضاف اليه البصل والدجاج والطماطم وصلصة الطماطم والثوم والملح والكزبرة والبقدونس والفليفلة وما تبقى من البهارات المخلوطة. يترك الكل يغلي مدة ربع ساعة ثم يضاف الارز ويقلّب من وقت الى آخر. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج الدجاج.

ينزع عظم الدجاج. يهرس اللحم جيداً ويقلّب مع خليط الأرز. يذوب اللبن الزبادي في قليل من الماء الفاتر. يوزّع على الخليط وينثر الملح ثم يترك يغلي حتى يتجانس ويثخن.

يرتّب خليط الدجاج والارز في طبق التقديم. يحفر في وسطه وتصب الزبدة المذوّبة في الحفرة.

يقدّم الطبق ساخناً.

مخبوص على دجاج

دجاج بالأرز والطماطم والكزبرة والبقدونس. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع الى قطع صغيرة
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مقطعتان الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- حبتان من كبش القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (النومي بصرة)
- عود من القرفة (الدارسين)
- خمس حبات من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- كاسان من الأرز الطويل
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم. تغسل ثم تصفّى. يسخّن السمن في المقلاة ويحمّر فيه البصل. ينثر عليه الكركم والبهارات والملح. يقلّب الكل جيداً ويترك على نار متوسطة بضع دقائق. تضاف قطع الدجاج والطماطم وتقلب حتى تختلط جيداً مع البهارات ثم يضاف القرنفل والهال والقرفة والنومي بصرة.

تغمر الدجاجة بالماء وتترك تغلي حتى تنضج ويبقى مقدار كأسين من مرقها.

يغسل الأرز مرات عدّة ويضاف الى خليط الدجاج. ينثر البقدونس والكزبرة الخضراء ثم تخفّف النار ويترك الأرز حتى ينضج.

يصبّ الأرز في طبق التقديم وترتّب قطع الدجاج في الوسط. يقدّم ساخناً.



مكبوس على دجاج

قورمة على دجاج

طبق رئيسي من الدجاج مع الطماطم والتوابل المنوّعة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- عود من القرفة (الدارسين)
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ماء بحسب الحاجة

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع صغيرة. تغسل وتملّح ثم تصفّى. يرش عليها قليل من البهارات والكركم.

يسخّن الزيت ويقلى الدجاج حتى يحمرّ يرفع ويترك جانباً.

يقشّر البصل ويقطع الى حلقات. يقلى في الزيت نفسه حتى يحمرّ. يضاف الثوم المدقوق والزنجبيل والقرفة وما تبقى من البهارات ومسحوق الفليفلة الحمراء. يحرك الكل على النار مدة خمس دقائق.

تغسل الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة، تضاف الى الوعاء مع الماء ويترك الكل يغلي ثم توزّع قطع الدجاج المقلية على الخليط وتخفّف النار. يغطى الوعاء ويترك مدة ساعة الى ان ينضج الدجاج ويثخن المرق.

يقدّم الطبق ساخناً.

مصلي الدجاج

دجاج مع الأرز والخضر والتوابل. من الأطباق الخليجية الشهية، يبرز فيه طعم الهال. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- أربع كؤوس من الأرز
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- عودان من القرفة (الدارسين)
- خمس حبات من الهال
- حبتان من كبش القرنفل
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في ماء الورد
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم وتغمر بالماء. توضع على النار وترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت. تترك الدجاجة حتى تغلي وتضاف اليها البهارات المخلوطة والفلفل الأسود وكبش القرنفل وثلاث حبات من الهال وفص من الثوم وبصلة. يترك الكل يغلي حتى ينضج الدجاج ثم ينثر الملح، يصفّى الدجاج ويحتفظ بالمرق جانباً.

تقشّر البطاطا وتقطّع الى حلقات سميكة.

يحمّر البصل في الزيت الساخن وتضاف اليه قطع البطاطا والدجاج والثوم المدقوق والطماطم وربع كأس من مرق الدجاج. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يغسل الأرز مرات عديدة ويغمر بالماء ثم يطهى على النار مع عود من القرفة وما تبقى من حبات الهال. يترك يغلي الى مرحلة نصف نضجه.

يرفع ويصفى. يضاف مع خيوط الزعفران الى الدجاج والطماطم والبصل. يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة حتى ينضج الأرز تماماً. يوزّع في طبق التقديم وترتّب فوقه قطع الدجاج والبطاطا. يقدّم ساخناً.

صالونة الدجاج مع البيض

طبق من قطع الدجاج مع البيض المسلوق واللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المنوعة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- عود من القرفة (الدارسين)
- حبتان من كبش القرنفل
- ملح بحسب الرغبة
- أربع حبات من الهال
- أربع بيضات
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- ربع كأس من اللوز
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران الهندي (الكركم)
- حبة كبيرة من البطاطا
- حبة كبيرة من الطماطم
- حبتان من الفلفل الأسود
- سمن نباتي للقلي
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة

التحضير

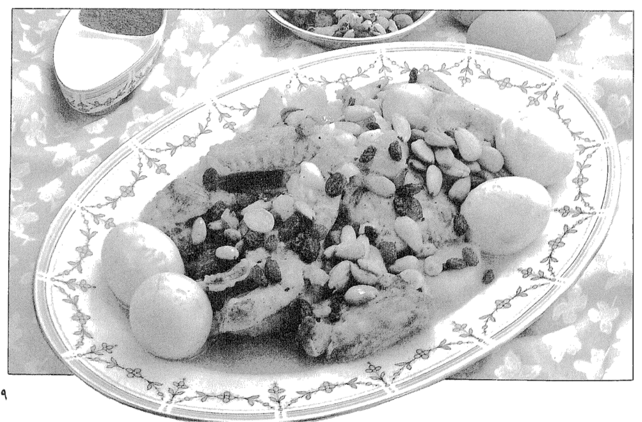
تغسل الدجاجة. وتقطّع الى قطع صغيرة. تصفّى وتتبّل بقليل من الملح والبهارات المنوعة.

تقشّر البطاطا وتقطّع الى أربع قطع. يدق الثوم مع البهارات الباقية والملح والكركم والفلفل الأسود. يسلق البيض ويقشر ويقسم كل منه الى نصفين. يحشى بقليل من البهارات المخلوطة مع الثوم والكركم ويترك جانباً.

يقلى البصل بالسمن ويحرّك حتى يحمرّ. يضاف اليه الزنجبيل والقرفة والقرنفل والهال وقطع البطاطا والدجاج مع التحريك المستمر لدقائق قليلة ثم تخفف النار وتترك مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم والفلفل الحرّيف وما تبقى من البهارات ويترك حتى يغلي مدة عشر دقائق اضافية.

تذوّب صلصة الطماطم في أربع كؤوس من الماء الفاتر وتصب على الخليط. يترك الكل يغلي مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج الدجاج في الوعاء المغطى.

يضاف البيض المسلوق الى الخليط ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق ثم يضاف مسحوق الكزبرة والكمون. يرفع الوعاء عن النار ويصب خليط الدجاج في طبق التقديم ويزيّن باللوز المقشّر والمدقوق. يقدّم ساخناً.



مجبوس الدجاج

طبق رئيسي من الدجاج مع الأرز والحمّص والبهارات المنوّعة.

يقدم مزيناً باللوز والكشمش والبيض المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- اربع كؤوس من الأرز
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- نصف كأس من الحمص (النخي) مقسومة كل حبة منه الى نصفين
- حبتان من الليمون المجفّف (النومي بصرة)
- نصف كأس من اللوز
- نصف كأس من الكشمش
- أربع بيضات مسلوقة
- فصان من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في الماء الفاتر
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة

التحضير

يغسل الدجاج. يدق الثوم مع الملح ويخلط مع قليل من الكركم والكمون والكزبرة والبهارات المخلوطة. تفرك الدجاجة بالخليط وتترك جانباً.

يقشر البصل ويقطع الى قطع صغيرة. يسخن الزيت ويقلى فيه البصل حتى يحمرّ. يضاف اليه النومي بصرة والقرفة والهال وما تبقى من البهارات وقليل من الزعفران.

تضاف الدجاجة مع قليل من الماء وتترك حتى تغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج. ترفع ويحتفظ بأربع كؤوس من المرق. يغسل الأرز مرات عدة ويصبّ في مرق الدجاج. يترك يغلي حتى يتبخّر السائل ثم تعاد الدجاجة الى الوعاء.

يغسل النخي ويسلق. يقلى مع قليل من البصل ومسحوق النومي بصرة. يقلب الخليط حتى يحمرّ. يضاف نصف كميته الى الأرز والدجاج ويحرك الكل جيداً ثم يصبّ في طبق التقديم.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشّر ويقلى مع الزبيب في الزيت. يرش البيض المسلوق بقليل من الزعفران.

يوزع ما تبقى من خليط البصل والنخي على سطح الطبق ويزيّن باللوز والزبيب والبيض الكامل.

يحتوي اللوز على الماغنزيوم والكالسيوم والحديد. ويعتبر علاجاً ناجعاً لمكافحة الأمراض العصبية وفقر الدم. أمّا الفوسفور والكبريت المتوافران في اللوز أيضاً فلهما دور مهمّ في تثبيت الكلس على العظام والأسنان وفي تقوية الشعر.



مخبوص الروبيان

قريدس بالأرز والطماطم واللوبياء، من الأطباق الخليجية اللذيذة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس (الروبيان)
- كاسان من الأرز الطويل (البسماتي)
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- كاس من الفاصولياء (اللوبياء اليابسة)
- ربع حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- زيت نباتي للقلي
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

التحضير

يسلق القريدس (الروبيان). ينزع الخيط الأسود عن ظهره ويغسل جيداً. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه الروبيان والفلفل الأسود والبهارات والكركم.

تنقع الفاصولياء في الماء. تغسل الطماطم، تفرم ناعماً وتضاف إلى الخليط مع البقدونس والفاصولياء والملح وكأسين من الماء. الكل يغلي مدة عشر دقائق.

يغسل الأرز جيداً ويوضع في وعاء. يصبّ فوقه كأسان من ماء سلق الروبيان. يترك على نار متوسطة حتى يتبخّر ماؤه ثم يضاف الى خليط الروبيان. يقلب الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج. يحرّك من وقت الى آخر كي لا يلتصق بقعر الوعاء.

يصبّ الخليط في طبق ويقدّم ساخناً.



قورمة السمك

مجبوس السمك

طبق من الارز مع السمك والتوابل. يقدّم مزيّناً بالخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة من الهامور تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- اربع كؤوس من الارز الطويل (البسماتي)
- اربع حبات من البصل متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف كاس من اللوبياء المجففة (الفاصولياء)
- حبتان من الليمون المجفف (النومي بصرة)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران المنقوع في ملعقة كبيرة من ماء الورد
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكزبرة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- فصان من الثوم مدقوقان
- خمس كؤوس من الماء

التحضير

تغسل السمكة جيداً. تنزع حراشفها وتقطّع إلى قطع متوسطة الحجم. تفرك بالثوم والملح والبهارات. تترك حتى تجف وتمتص الملح ثم تقلى في الزيت الساخن وتترك جانباً.

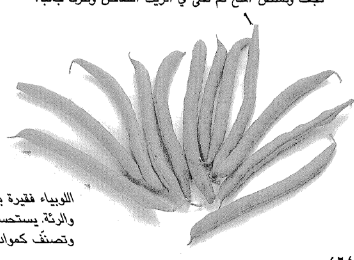
يقلى البصل المفروم في الزيت الساخن حتى يحمرّ. يرش عليه الكركم والكزبرة والهال والبهارات وقليل من ماء الورد المنقوع فيه الزعفران. تثقب النومي بصرة وتضاف الى الخليط. يرفع الخليط عن النار ويترك جانباً.

تسلق اللوبياء حتى تنضج ثم تضاف الى خليط البصل وتقلّب. يصب فوقها الماء وتوضع على النار حتى يغلي الماء. تضاف قطع السمك المقلية الى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة الى ان ينضج السمك. يرفع السمك ويحتفظ بأربع كؤوس من المرق.

يغسل الارز مرات عدة. يصب فوقه المرق المحتفظ به ويترك على النار حتى يتبخّر ماؤه. يضاف ما تبقى من الزعفران ثم تخفّف النار. يوضع الوعاء على قطعة معدنية ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يصبّ الارز في طبق كبير. ترتّب فوقه قطع السمك. يزين بخليط الخضر ويقدم.

يمكن رفع قليل من خليط البصل واللوبياء قبل اضافة الماء للتزيين.



اللوبياء فقيرة بقيمتها الغذائية بالنسبة إلى الخضر الأخرى، لكنها مفيدة للصدر والرئة. يستحسن ألاّ تؤكل مساءً لتفادي الانتفاخ في الأمعاء. تطهى بطرق مختلفة وتصنّف كمواد مقبلة أكثر منها مغذية.

قورمة السمك

سمك بصلصة الطماطم والثوم والبهارات. يكسبه الليمون المجفّف نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك المجرّدة من الحسك (الهامور او البز)
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- حبتان من الليمون المجفّف (النومي بصرة)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر او اليابس
- زيت نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة
- كأس من الماء

التحضير

يغسل السمك ويملّح. تنثر عليه البهارات والكركم ويترك في مصفاة حتى يمتصّ الملح.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يحمّر. يضاف الثوم والطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والزنجبيل وما تبقى من الكركم. تثقب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة ثم يصب كأس من الماء. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق حتى تثخن الصلصة. يضاف السمك ويترك يغلي مع الصلصة على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى ينضج.

يرتّب السمك في طبق التقديم وتوزّع عليه الصلصة.

يقدّم ساخناً.

(يمكن تحضير الارز ووضعه في طبق كبير ثم يرتّب فوقه السمك وتوزّع الصلصة).

سمك محشي بالبصل

سمك محشو بالبصل والتوابل. يقدّم مع السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- بصلة كبيرة الحجم
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- زيت نباتي للقلي
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- حبة من الليمون الحامض مقطعة الى حلقات
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفّف (النومي بصرة)
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق من الدقيق
- بقدونس مفروم ناعماً للتزيين

التحضير

تبشر السمكة وتشق. تنزع احشاؤها ثم تغسل مرات عدّة. يفرك جوفها بملعقة من البهارات المخلوطة والملح وتترك على ورق نشاف حتى تجف.

تقشر البصلة وتقطع الى قطع صغيرة. تحمّر في الزيت ويضاف اليها الثوم والملح ومسحوق النومي بصرة وقليل من الكركم والبهارات المخلوطة.

تحشى السمكة بخليط البصل وتغلق فتحتها جيداً. تدهن بقليل من الكركم والملح والبهارات ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة.

ينثر الدقيق على لوح خشبي وتقلّب عليه السمكة. تقلى في الزيت الساخن وتقلّب من الجهتين حتى تحمر وتنضج. تجفّف على ورق نشاف وتقدّم مزينة بالبقدونس المفروم وحلقات الليمون.

سمك مشوي مع التمر

سمك محشو بالعقدة الصفراء والبصل. يُغطى بالتمر ويقدّم مشوياً الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- ست سمكات متوسطة الحجم أو سمكة كبيرة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- اربع قطع من التمر
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة

التحضير

يغسل السمك جيداً. يشق من جانبه وتنزع احشاؤه. يكرّر غسله ويملّح. يدهن بالبهارات المخلوطة ونصف ملعقة كبيرة من الكركم. يترك جانباً حتى يمتص الملح.

ينزع النوى من التمر وينقع بالماء البارد مدة ربع ساعة حتى يطرى. يصفى ويهرس بالشوكة او بخلاط كهربائي. يضاف اليه قليل من الماء حتى يصير عجينة متجانسة.

يخلط البصل مع الملح وما تبقى من العقدة الصفراء. يحشى جوف كل سمكة بالخليط ثم تخاط بسلك معدني.

يدهن السمك بعجينة التمر ويشوى على مشواة الفرن او مشواة عادية. تزال القشرة الخارجية ويقدّم ساخناً.



الميدم بالجريش

طبق من السمك مع الجريش والحمّص واللوبياء. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم مع صلصة الطماطم والثوم والفليفلة الحرّيفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك (الهامور أو البز)
- ثلاث كؤوس من الجريش
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم ومفرومتان ناعماً
- ربع كأس من اللوبياء المجففة (الفاصولياء)
- ربع كأس من الحمّص المقسوم الى نصفين
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مقطعة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة المحمّصة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (النومي بصرة)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- عود من القرفة (الدارسين)
- حبتان من كبش القرنفل
- حبة من الليمون المجفف (النومي بصرة)
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- رأس من الثوم صغير الحجم
- ملعقة كبيرة من ماء الورد

التحضير

تنقع اللوبياء في الماء مدة نصف ساعة ثم تسلق وتترك جانباً.

يغسل السمك وتُزال حراشفه. يسلق بالماء عل النار متوسطة وتضاف اليه رشة من البهارات وفصان من الثوم وملعقتان كبيرتان من البصل ورشة من الكزبرة.

يترك السمك يغلي مدة عشر دقائق حتى ينضج. يصفّى وينزع حسكه وجلده ثم يقطع الى قطع صغيرة تملّح وتترك جانباً.

يسخّن الزيت في مقلاة، يقلى فيه ما تبقى من البصل ثم يقلى الثوم. تثقب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة مع ما تبقى من البهارات والكزبرة. توزّع الفليفلة الخضراء والحمّص واللوبياء وينثر الملح والفلفل الأسود والكركم ومسحوق النومي بصرة. يقلب الخليط ويرش بماء الورد ثم يترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

ينقى الجريش ويضاف الى الخليط مع القرفة والقرنفل وكأسين من مرق السمك. يترك الخليط على النار الى ان يغلي ويتبخّر ماؤه.

يرتّب السمك مع قليل من الحشو في وسط الجريش. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الجريش. يصبّ الخليط في طبق التقديم ويزيّن بما تبقى من الحشو المحضّر. يقدّم الطبق ساخناً.

يقطر ماء الورد من الورود العطرية ويستعمل في تحضير الحلويات والمقبلات. ماء الورد المكثف او «روح ماء الورد»، متوافر في الصيدليات. وغالباً ما يشير السعر الى النوعية فيكون النوع الأغلى هو الأقوى.

عيش الزعفران مع اللوز والكشمش

أرز بالزعفران واللوز والكشمش. من الأطباق الخليجية المشهية. يقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- أربع كؤوس من الأرز الطويل (البسماتي)
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- أربع كؤوس من الماء
- نصف كاس من اللوز
- نصف كاس من الكشمش
- زيت نباتي للقلي
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- خمس حبات من الهال مفتوحة جزئياً
- عودان من القرفة (الدارسين)
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في ربع كاس من ماء الورد

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء البارد مدة ساعة ثم يصفّى.

تغلى أربع كؤوس من الماء في وعاء مع القرفة وحبات الهال. يضاف الأرز والملح.

يسخّن السمن ويوزّع على الأرز. تخفّف النار وتوضع قطعة معدنية تحت الوعاء. يغطى ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز.

تقطّع البصلتان على شكل حلقات تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ. يضاف الزعفران ونصف كمية البصل الى الأرز. يخلط الكل جيداً. يصبّ الخليط في طبق ويزيّن بما تبقى من البصل المقلي.

يسلق اللوز ويقشّر ثم يقلى في الزيت. يغسل الكشمش ويقلى في الزيت نفسه. يخلطان جيداً ويزين بهما طبق الأرز. يمكن خلط الكشمش واللوز مع الأرز وتقديمه.





عيش الباجلة

طبق من الفول باللحم والارز والتوابل، من الاطباق الخليجية المغذية. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من الارز (الباجلة)
- كأس من الباقلاء (الفول)
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- نصف كأس من الشبث المفروم ناعماً
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغمر بالماء البارد ويطهى على نار قوية. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الماء. يترك اللحم على النار حتى ينضج. يرفع ويصفّى ويحتفظ بالمرق لتحضير الارز.

يقلى اللحم في الزيت الساخن ويضاف البصل والثوم مع التقليب المستمر حتى يحمر اللحم. ينثر عليه الملح والفلفل والكمون والكزبرة والشبث. يقلّب الخليط جيداً. تنزع قشرة الباقلاء الخارجية والداخلية وتقسم الى نصفين. تغسل الباقلاء وتصفّى ثم توزّع على اللحم وتقلّب (اذا كانت الباقلاء يابسة يجب ان تكون مقشّرة. تنقع بالماء البارد مدة ساعتين كي يسهل نضجها وتسلق قبل طهوها. اما الباقلاء الخضراء فلا تحتاج الى سلق لأنها تنضج بسرعة في اثناء طهوها).

يضاف الارز الى الخليط. يصب كأسان من المرق ويترك يغلي على النار حتى يتبخّر المرق. تخفّف النار. توضع قطعة معدنية تحت الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يقدّم الطبق ساخناً.

عيش المموش

طبق رئيسي من الأرز مع العدس، يزيّن بحلقات البصل المقلي. يقدم الى جانب الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كأسان من الأرز	○ عود من القرفة (الدارسين)
○ ربع كأس من الماش (يشبه العدس بقشره)	○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم	○ حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات

التحضير

ينقى الماش ثم يغسل وينقع في الماء مدة ساعة. يفرك باليد ليتخلّص من قشره الأخضر ثم يصفّى. يغسل الأرز مرات عديدة ويصفى.

يقلى البصل المفروم في السمن حتى يحمرّ. يضاف اليه الأرز ويقلب جيداً.

يوضع الماش ويقلب الخليط مدة خمس دقائق. يضاف مرق اللحم مع عود من القرفة والملح ويترك على النار حتى يغلي ويتبخر السائل. تخفّف النار وتوضع قطعة معدنية تحت الوعاء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز والماش.

يصب الخليط في طبق التقديم. تقلى حلقات البصل ويزيّن بها الطبق.

العيش المحمر المشخول

طبق من الأرز مع السكر والهال والزعفران. يقدّم الى جانب السمك المقلي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

○ كأسان من الأرز	○ عود من القرفة (الدارسين)
○ كأسان من السكر أو نصف كأس من الدبس	○ بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في قليل من ماء الورد
○ ملعقتان كبيرتان من مسحوق الهال	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	○ ثلاث حبات من الهال

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على النار ويُحرّك حتى يحمر.

يغلى الماء ويضاف الى السكر مع القرفة وحبات الهال. يغسل الأرز مرات عديدة. يصفّى ويوضع في الماء المغلي. يقلّب حتى لا يلتصق في قعر الوعـاء. يترك الأرز حتى ينضـج نصف نضـج. يرفع ويصفّى في مصفاة خاصة ثم يعاد الى الوعاء.

يسخّن السمن جيداً ويوزّع على الأرز. يضاف مسحوق الهال وخيوط الزعفران المنقوعة في ماء الورد. تخفّف النار. توضع قطعة معدنية تحت الوعاء ويترك الأرز مـدة نصف ساعة حتى ينضج.

يمكن استبدال السكر بالدبس. في هـذه الحال يضـاف الدبس مباشرة الى الماء ويغلى معه ثم يطهى الأرز بالطريقة نفسها.

البصل بقل زراعي من فصيلة الزنبقيّات. اصله من آسيا الوسطى. له فوائد غذائية جمّـة، فهو يحـوي الكلسيوم والفـوسفور والحديد والفيتامين «أ» A، بنسب كبيرة.



عيش المموش

العيش المحمر

ارز مع السكر والهال وخيوط الزعفران. من الاطباق الخليجية المميزة. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من الارز
- كأس من السكر او دبس التمر
- ثلاث حبات من الهال مفتوحة جزئياً
- عود من القرفة (الدارسين)
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في ماء الورد
- ربع كأس من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- كأسان ونصف من الماء المغلي

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على نار خفيفة. يقلّب حتى يحمر. يضاف اليه السمن ويقلب. يصبّ الماء ويترك المزيج حتى يغلي. يغسل الارز مرات عدة ويضاف مع حبات الهال والقرفة. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخر السائل وينضج الارز. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يصبّ الارز في طبق التقديم ويوزّع على سطحه الزعفران.

تذوّب الزبدة وترفع الرغوة البيضاء عن سطحها. يضاف اليها مسحوق الهال ثم توزّع على الارز او تقدّم الى جانبه.

العيش المشخول

طبق من الارز المسلوق. يعطيه الهال نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الفليفلة الخضراء المحشوة او اللحم المشوي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كأسان من الارز
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- عود من القرفة (الدارسين)
- اربع حبات من الهال مفتوحة جزئياً
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

ينقى الارز ويغسل. ينقع في الماء ثم يصفّى.

يملأ وعاء متوسط الحجم بالماء حتى نصفه. يضاف اليه الملح والقرفة والهال. يترك حتى يغلي ويضاف اليه الارز. يقلّب جيداً ثم يترك حتى يغلي من جديد. يرفع قبل ان ينضج ثم يصفّى ويعاد الى الوعاء.

يسخّن السمن جيداً ويوزّع على الارز. تخفّف النار (توضع قطعة معدنية تحت الوعاء) ويتابع الطهو حتى ينضج الارز ثم يصبّ في طبق التقديم.

يسخّن الزيت في مقلاة، تقلى فيه شرائح البصل حتى تحمرّ ويزيّن بها سطح الارز. يقدّم الطبق ساخناً.

الأرز من الأغذية السهلة الهضم. يُنصح بتناوله الذين يعانون من الأمراض المعدية. يستخرج النشاء من ثمار الأرز ويستعمل في الصناعات النسيجية، والطب، وصناعة مساحيق التجميل ذات النوعية الفاخرة.

البثيت

حلوى من التمر مع السكر الناعم والسمسم، لذيذة الطعم وشهية الشكل. تقدّم في المناسبات.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كأس من التمر
- كأس من الدقيق
- ربع كأس من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ربع كأس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من السمسم المحمّص

التحضير

ينظف التمر ثم ينزع منه النوى ويقطع الى قطع صغيرة.

يحرك الدقيق في مقلاة على نار خفيفة حتى يتغيّر لونه ويتابع التحريك مدة خمس دقائق.

تذوّب الزبدة ويوزع عليها الدقيق المحمّص مع الهال. يقلّب الخليط على نار متوسطة حتى يتجانس. يضاف التمر ويحرك حتى يتجانس الخليط ثم يترك ليبرد.

يقطع الخليط باليد الى قطع صغيرة بشكل كرات ويرش عليها السكر الناعم والسمسم المحمّص.

لتحضير الطبق بطريقة مختصرة، يمكن تذويب ملعقة من الزبدة على النار واضافة التمر اليها حتى يطرى، ويمكن عجن التمر باليد واضافة ربع كأس من الدقيق اليـه وعجنه ثم تقطيعه الى قطع صغيرة ورش السكر والسمسم عليه.

سمبوسة حلوة

حلوى محشوّة بالجوز واللوز والسكر والهال. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

الكمية: عشر قطع، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأسان من الدقيق
- ربع كأس من الزبدة
- بيضة
- نصف كأس من اللوز
- ربع كأس من الجوز
- ربع كأس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من ماء الورد
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف كأس من الماء الفاتر
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينخل الدقيق. تذوّب الزبدة وتضاف اليه. يفرك الكل باليدين حتى يمتصّ الدقيق كامل الزبدة.

تخفق البيضة جيداً مع الفانيليا وتضاف الى مزيج الدقيق. يعجن الكل ثم يصبّ الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكّل كتلة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة.

ينظف الجوز ويفرم ناعماً. يسلق اللوز. يصفّى ويقشر ثم يفرم ناعماً.

يحضر الحشو كالآتي: يخلط الجوز واللوز والهال والسكر الناعم مع ملعقة من الماء حتى يتجانس الكل. يمكن اضافة قليل من ماء الورد عوضاً عن الهال.

يمدّ العجين على مسطح ويرق بالشوبك. يقطّع الى قطع مستطيلة صغيرة الحجم. يوزّع عليها الحشو وتلف كل قطعة على شكل مثلث.

يسخّن الزيت على نار قوية وتقلى فيه السمبوسة حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين. ترفع وتجفّف على ورق نشاف. تترك حتى تبرد ثم تحفظ في وعاء مغطى باحكام أو في كيس من النايلون.

خبز الرقاق

خبز محشو بالسكر والهال. من الأصناف الخليجية المميّزة. يمكن حفظه مدة طويلة في الثلاجة قبل تقديمه.

الكمية: اثنا عشر رغيفاً، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- كأس من النخالة (قشر القمح)
- اربع كؤوس من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الهال مخلوطة بربع كأس من السكر

التحضير

ينخل الدقيق والنخالة والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويصبّ الماء في الحفرة. يعجن الخليط مدة عشر دقائق حتى تتشكّل عجينة رخوة.

تسخّن المقلاة ويصبّ فيها مقدار من العجين كاف لتغطية القعر بحيث تتكوّن طبقة رقيقة جداً من العجين. تترك على النار مدة دقيقة حتى يحمرّ لونها وتجفّ اطرافها.

تقلب بسكين على الجهة الثانية وتترك بضع ثوان ثم يرش عليها قليل من خليط السكر والهال وتطوى الى نصف دائرة ثم الى ربع دائرة. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية العجين. يمكن استبدال السكر بالجبن.

توضع قطعة من الجبن الاصفر (شيدر او كرفت) على قطعة الخبز ثم يطوى الخبز حتى يسيل الجبن في داخله. يمكن ادخال هذا النوع من الخبز الى قسم التجميد وتسخينه في الفرن قبل تقديمه.



السلوف

صنف من الحلويات الشهية، يزيّن بالسكر الناعم. يمكن تناوله مع الشاي أو القهوة.

الكمية: ثلاثون قطعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- كأس من اللبن (الحليب)
- أربع كؤوس من الدقيق
- كأس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كأس من السكر الناعم

التحضير

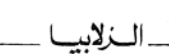
ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والزبدة ثم يفرك باليدين حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة ويتجانس الخليط.

يسخّن اللبن. تنثر عليه الفانيليا والهال ثم يصبّ فوق الخليط. يعجن في خلاط كهربائي الى ان تتشكّل كتلة متماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم، ترق بالشوبك وتقطع الى دوائر بواسطة فوهة كأس.

يسخن الزيت جيداً وتقلى فيه الدوائر. تقلب على الجهة الثانية حتى يصير لونها ذهبياً. تجفف على ورق نشاف وينثر عليها السكر الناعم من الجهتين.

يمكن وضع السكر في وعاء عميق. ترتّب فيه الأقراص تدريجاً وتحرّك بحيث يغطي السكر السلوف كله، ثم يقدم.



حلوى لذيذة ومشهية. تتطلب دقة في التحضير، تقدّم مكسوة بالقطر.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- أربع كؤوس من الدقيق
- أربع كؤوس من الماء الفاتر
- ملعقتان صغيرتان من الخميرة الجافة
- ملعقة صغيرة من السكر
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في ربع كاس من ماء الورد
- زيت نباتي للقلي

مقادير القطر

- أربع كؤوس من السكر
- كاسان من الماء
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

تذوّب الخميرة في ربع كاس من الماء الفاتر مع ملعقة صغيرة من السكر ثم تترك حتى تختمر.

ينخل الدقيق في وعاء. تضاف اليه الخميرة والماء الدافئ والزعفران.

يخلط الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة رخوة من دون كتل. يغطى العجين بقطعة قماش رطبة ويترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.

تصبّ العجينة الرخوة في ابريق شاي. يسخّن الزيت في مقلاة عميقة. يصبّ العجين من فوهة الابريق على شكل دوائر من الوسط حتى الأطراف. تترك الدوائر حتى يصير لونها ذهبياً ثم تحمّر على الجهة الثانية.

يحضر القطر، يذوّب السكر بالماء ثم يضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلي القطر ويشتدّ.

تغطس الزلابيا في القطر لبضع دقائق. ترفع وتصفّى ثم تقدم.

كيكة الجزر

كعكة بالجزر والجوز. من أشهر الحلويات الخليجية. تقدّم مزينة بالمربى وجوز الهند المبشور.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- **كأسان من الدقيق**
- **كأسان من السكر**
- **كأسان من بشر الجزر**
- **كأسان من الجوز المفروم**
- **ربع كأس من جوز الهند المبشور**
- **ملعقتان صغيرتان ونصف من الباكينغ باودر**
- **ربع كأس من المربى**
- **قليل من اللبن (الحليب) بحسب الحاجة**
- **ست بيضات**
- **ملعقة صغيرة من الفانيليا**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**
- **ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)**
- **زبدة للدهن**

التحضير

يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض.

يخفق الصفار جيداً. يضاف اليه السكر. يتابع الخفق حتى يتجانس. تنثر الفانيليا والهال والقرفة ويخفق الكل.

ينخل الدقيق في وعاء مع الباكينغ باودر. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يوزّع الجزر والجوز وخليط صفار البيض على الدقيق ويخلط جيداً ثم يضاف بياض البيض المخفوق ويخفق باتجاه واحد حتى يتجانس. يرش الدقيق والباكينغ باودر ويحرك قليلاً.

يضاف قليل من اللبن اذا صار الخليط سميكاً.

يدهن قالب بالزبدة. يوزّع فيه الخليط ويدخل الى فرن ساخن مدة ساعة. (يمكن ادخال السكين وسط الكعكة للتأكد من نضجها).

تخرج الكعكة من الفرن وتترك لتبرد ثم تقلب في طبق خاص بالحلوى ويدهن سطحها بقليل من المربى ثم يوزّع عليه جوز الهند المبشور.

تقطع الكعكة الى قطع صغيرة ثم تقدم.

الرانجينا

حلوى من التمر والجوز. يمكن اضافة السمسم المحمّص اليها قبل تزيينها بالطحينة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من التمر الطازج**
- **نصف كأس من الزبدة**
- **ثلاثة أرباع كأس من الدقيق**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**
- **نصف كأس من الجوز**
- **ربع كأس من الطحينة**

التحضير

ينظف التمر وينزع منه النوى ثم يرتّب في أطباق للتقديم على شكل وردة.

تذوّب الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتغير لونه ثم ينثر مسحوق الهال.

ينظف الجوز. يقطع الى قطع صغيرة ويحمّص. يضاف الى الدقيق ويقلّب مدة دقيقة.

يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد مع الاستمرار في التحريك ثم يصبّ فوق التمر.

يزيّن الطبق بالطحينة. تقدّم الرانجينا باردة، ويفضّل عدم ادخالها الى الثلاجة.



اليمـــن

اليمن محاطة بالبحر الاحمر من جهاتها الثلاث وهذا يفسّر كون انتاجها
الغذائي الاهم هو الاسماك التي تكفيها وتشكل نسبة ٣٧ بالمئة من صادراتها. واليمن
جارة السعودية وسلطنة عمان، متأثرة بالعادات الغذائية الخليجية إلّا
ان طعامها يتميّز بنكهات خاصة ناتجة عن خبرات متوارثة في مزج التوابل. اشهر
هذه النكهات «الظلق» وهو خليط من الهال والفلفل الاسود والكزبرة
والثوم والكراوية. وهناك ايضاً «الحلبة» و«الحولبة» وكلتاهما حرّيفة المذاق وتحويان التوابل
نفسها لكن تحضير كلٍّ منهما مختلف. هذه النكهات تدخل في كل
الاطعمة وهي المسؤولة عن مذاقها اللاذع. العناصر الغذائية الاساسية في الاطعمة اليمنية
هي
طحين القمح وطحين الشعير والبقول المجفّفة ولحم الغنم والعجل والدجاج وبعض
الخضر كالباذنجان والبازلاء والفاصولياء. سيد المائدة اليمنية في كل وجبة هو الخبز.
واليمنيون فنانون في اعداد انواع كثيرة منه، بعضها مع الخميرة «كالمليخ»
وبعضها بلا خميرة «كالمرقوق». وما يزال خَبْزُ العجين في «التنور» عادة قديمة
حديثة، وكذلك خبزه على مسطّح من حديد يوضع فوق النار مباشرة. المادة
التي تلي الخبز في الاهمية هي اللبن الرائب الذي يُعَدُّ ويقدّم في آنية
فخارية تصنع في اليمن. في الولائم يُقدّم الطبق الرئيسي في صينية كبيرة
واصناف الطعام المرفقة به في القدور التي استُعملت لطهوها. المائدة اليمنية
شاهد على بُعد اليمن عن التأثير
الغربي واحتفاظها باصالة تقاليدها الغذائية



السلوف بالحلبة

كرات من العجين مع بزر الحلبة والثوم والفليفلة والكزبرة. تقدّم مشوية الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر

مقادير الحلبة

- ملعقتان صغيرتان من بذر الحلبة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ثلاثة ارباع كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
- حبة من الفليفلة الحريفة مقطعة

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء كبير. تذوّب الخميرة مع السكر في قليل من الماء الفاتر وتترك جانباً لترتاح ثم تضاف الى الدقيق. يصبّ الماء تدريجاً ويعجن الكل حتى تتشكّل كتلة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء حتى يختمر.

يقطّع العجين الى كرات صغيرة الحجم وترق كل كـرة بشكل دائرة رقيقة. تمدّ الدوائر على مسطح مرشوش بالدقيق وتترك مدة ساعة لترتاح. تسخن المقلاة جيداً ويقلى فيها قرص من العجين مدهون بالزيت ويوزع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الحلبة (عبارة عن بزر الحلبة المخلوطة مع الثوم والملح ومسحوق الفليفلة الحريفة والكزبرة الخضراء المفرومة) ثم يغرز القرص برأس سكين كي لا ينتفخ. تغطّى المقلاة وتترك بضع دقائق على النار حتى تحمرّ جهة القرص السفلى ثم يرفع ويدخل الى مشواة الفرن مدة دقيقة واحدة حتى يحمرّ سطحه.

تقلى اقراص العجين المتبقية بالطريقـة نفسها ثم تقـدم ساخنة.



الخبز المرقوق

من انواع الخبز الشهيرة. يعرف في بعض البلدان العربية بالمرقوق. تحضّر به اصناف عديدة من الحلويات.

الكمية: ثمانية اقراص، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الدقيق الاسمر (او دقيق ابيض مخلوط مع النخالة)**
- **خمس كؤوس من الماء الفاتر**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة كبيرة من زيت نباتي**

التحضير

ينخل الدقيق والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويصب الماء في الحفرة. يعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة طرية.

يقطّع العجين على شكل كرات صغيرة. تدهن مقلاة بالزيت وتسخّن جيداً. تمدّ في قعرها قطعة من العجين وتترك مدة دقيقة حتى تجفّ اطرافها وتنفصل عن المقلاة ثم ترفع وتطوى.

يخبز باقي القطع بالطريقة نفسها.

(يمكن رفع قطع الخبز قبل ان تجف حتى يسهل حشوها وتصنع منها انواع من الحلويات بالسمن).

الملفيح

صنف من الخبز باللبن الزبادي. من الاطباق اليمنية الشهيرة. يؤكل ساخناً.

الكمية: عشرة ارغفة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأس من الدقيق الابيض**
- **كأس من الدقيق الاسمر**
- **نصف كأس من اللبن الزبادي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة كبيرة من الخميرة**
- **نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا**
- **نصف ملعقة صغيرة من السكر**

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر والسكر ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة. يخفق اللبن ويضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا ويتابع الخفق.

ينخل الدقيق الابيض مع الدقيق الاسمر. يضاف اليه الملح والخميرة واللبن الزبادي. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة طرية ثم يتابع العجن مدة عشر دقائق. يغطى العجين ويترك جانباً مدة ساعتين ليختمر.

يقطع الى عشر قطع متساوية. تدوّر باليد وترق بشكل اقراص وترتب على قطع قماش مرشوشة بالدقيق. تغطى وتترك مدة نصف ساعة.

تسخّن مقلاة على نار قوية ثم تدهن بالزيت، يقلى فيها القرص الأول، يضغط عليه باليد ويُقلّب حتى يحمرّ من الجهتين. يقلى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها وتلف الارغفة بقطعة قماش حتى تبقى ساخنة.

بيكربونات الصودا وتسمّى أيضاً بيكربونات الصوديوم أو صوديوم هيدروجين بيكربونات. لونها أبيض وشكلها حبوب قاسية أو مسحوق. تدخل في تركيب الباكينغ باودر والأملاح الفوّارة.

نقع الخضر في بيكربونات الصودا ينظفها من الجراثيم ونقع اللحوم فيها يجعلها أكثر طراوة.

بيض مع الخضر

بيض مع الخضر والتوابل والجبن الابيض. يقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست بيضات
- نصف كأس من الجبن الابيض المالح او جبن فيتا المبشور
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة
- زيت نباتي للقلي
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
- حبتان من الجزر
- حبتان من الطماطم مقطعتان الى قطع صغيرة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة (الحوايج)

التحضير

تقطع الفليفلة الخضراء الحريفة والفليفلة الحلوة الى قطع مستطيلة ورقيقة. يقشّر الجزر ويقطع الى قطع صغيرة.

يخلط البقدونس مع جبن فيتا المبشور.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل ثم تضاف اليه قطع الفليفلة. يقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم تضاف الطماطم والحوايج والملح والفلفل الاسود. يترك الكل على النار حتى تتبخر صلصة الطماطم.

يخفق البيض ويضاف الى الخليط. يترك على نار خفيفة حتى يجمد. يرشّ عليه خليط البقدونس والجبن. يلف البيض بشكل اسطوانة ويقطع الى حلقات.

يقدّم الطبق ساخناً.





شوربة العدس

شوربة البلسن

حساء العدس مع اللحم والكزبرة والطماطم. طبق مغذٍ ولذيذ.

يقدّم مع الخبز المقلي.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** ساعة ونصف.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- كأسان من العدس البني مع قشره (البلسن)
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات
- حبة من الطماطم مقطعة الى قطع صغيرة
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- فصان من الثوم مدقوقان

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل. يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلي. ترفع الزفرة عن سطح الوعاء ويتابع الغلي مدة خمس دقائق.

ينقى البلسن ويغسل جيداً. يضاف الى اللحم. يترك الخليط على النار حتى ينضج.

يقلى البصل في الزيت حتى يحمرّ. تضاف اليه الكزبرة والثوم وقطع الطماطم والملح والفلفل. يترك الخليط حتى يغلي ثم يضاف اليه خليط البلسن. يحرك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى يثخن المرق.

يقدّم الحساء ساخناً.

شوربة البصل الاخضر

حساء البصل الاخضر باللحم والطماطم والبقدونس. يقدّم الى جانب اطباق السمك.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- ثمانية ضلوع من البصل الاخضر
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (رب)
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل. يغمر بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) عن سطح المرق ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ساعة حتى ينضج اللحم.

يغسل البصل ويقطع الى قطع متوسط الحجم. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يحمرّ ثم تضاف الطماطم المقطعة والملح والفلفل وصلصة الطماطم. يقلّب الخليط ويضاف الى اللحم. يترك يغلي مدة نصف ساعة. ينثر البقدونس ثم يرفع الخليط عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

تختار ثمار الطماطم الناضجة لاستعمالها في صناعة صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)، ثم تعالج بالغلي لقتل ما فيها من جراثيم. ويعمد بعض المصانع إلى إضافة الفيتامين «س» المُصنّع إلى الصلصة المحفوظة.

الكرشوح

كبد وكلى الغنم مع الطماطم والكزبرة الخضراء. تضفي عليها البهارات طعماً مميزاً.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد الغنم
- ربع كيلوغرام من كلى الغنم
- بصلة كبيرة مقطعة
- فصان من الثوم مدقوقان
- كأس من الطماطم المفرومة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة المطحونة

التحضير

تغسل الكلى والكبد. تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة ثم تقطع الى مكعبات. يعاد غسلها وتوضع في مصفاة. يقلى البصل في الزيت حتى يصير شفافاً. يضاف اليه الثوم والعقدة الصفراء والكبد والكلى. يترك الكل على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى يتغير لون الكبد والكلى. تخفّف الحرارة وينثر الملح والكزبرة المطحونة والكمون والفلفل الاسود ثم تضاف الطماطم المفرومة. يقلب الخليط ويغمر بالماء. يترك على نار خفيفة حتى ينضج. تضاف اليه الكزبرة الخضراء او البقدونس قبل رفعه عن النار بخمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

الاكوا

رقبة بقر مع الطماطم والبصل والتوابل. تقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان ونصف.

المقادير

- رقبة بقر
- أربع حبات من البصل صغيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم مقطع الى قطع صغيرة
- أربعة فصوص من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة (الحوايج)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل رقبة البقر وتقطع الى قطع صغيرة. ترتّب في وعاء وتغمر بالماء ثم تترك على النار حتى تغلي. ترفع الرغوة (الريم) عن سطح المرق، تضاف قطع الطماطم وحبات البصل والثوم والملح والحوايج.

يترك الخليط على نار خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.

الثوم عنصر فعّال في مجال الوقاية من انتشار الرشوحات، وقضم سنٌ من الثوم قضماً بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

دجاج محشي بالنخي

دجاج محشو بالحمص والكزبرة والتوابل. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدّم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف كأس من الحمص
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الحوايج
- ملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- أربع حبات من الفلفل الأسود
- قطعة من الخبز المرقوق بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الحمص مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يسلق حتى ينضج.

تغسل الدجاجة. يضاف اليها الملح والعقدة الصفراء وقليل من الحوايج وتترك في المصفاة مدة نصف ساعة.

يقلى البصل في الزيت. يضاف اليه الحمص والكزبرة وما تبقى من الحوايج. يقلب الكل حتى يمتزج ثم يرفع عن النار.

تحشى الدجاجة بالخليط وتخاط. يسخّن الزيت في وعاء وتحمّر فيه الدجاجة من الجهتين. يضاف اليها الماء الساخن وحبات الفلفل.

يترك الوعاء على النار حتى يغلي الماء وتنضج الدجاجة. يمكن اضافة قطعة من الخبز المرقوق الى المرق المتبقى ثم يرفع عن النار ويصب في طبق التقديم. يوضع فوقه الدجاج المحشو. يقدّم الطبق ساخناً.



دجاج محشي بالخضر والأرز

دجاج محشو بالخضر واللحم والأرز. تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يقدّم مع الصلصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة
- نصف كأس من الأرز
- حبتان من الجزر
- كأس من البازلاء
- بصلة مقطعة الى قطع صغيرة
- فصّان من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- حبتان من البطاطا
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ربع كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (الحوايج)
- حبتان من الهال
- نصف كأس من لحم الغنم المفروم
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبتان من كبش القرنفل
- عود من القرفة (الدارسين)

التحضير

تغسل الدجاجة. تملّح، ينثر عليها قليل من العقدة الصفراء والفلفل الأسود والحوايج وتترك في المصفاة.

تسلق البازلاء وتصفّى. تسلق البطاطا مع الجزر. يقشران ثم يقطعان الى مكعبات صغيرة.

يقلى البصل في الزيت. يضاف اليه الثوم واللحم وما تبقى من الحوايج والفلفل الأسود وحبات الهال والقرنفل ثم يترك الخليط حتى يطرى اللحم. تضاف اليه البطاطا والبازلاء والجزر ويقلّب على نار خفيفة.

يغسل الأرز جيداً. يصفى ويضاف الى الخليط. يقلّب ويضاف اليه الماء. يترك على نار خفيفة حتى يتبخر ماؤه وينضج. يرفع عن النار ويترك ليبرد. تحشى به الدجاجة ثم تخاط.

يسخّن الزيت وتقلى فيه الدجاجة حتى تحمرّ من الجهتين. تذوّب صلصة الطماطم بقليل من الماء ويضاف الى الدجاجة مع عود من القرفة. يتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة.

ترفع الدجاجة من الصلصة. تفتح وتفرّغ من الأرز. يغطى الأرز بالصلصة وتوضع عليها الدجاجة. يقدّم الطبق ساخناً.

يمكن اضافة الخبز المرقوق الى الصلصة ووضع الدجاجة عليه بعد ان يتشرّب الصلصة.

مرق الدجاج بالحوايج

طبق من الدجاج بصلصة الكزبرة والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- بصلة مقطعة الى حلقات
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (الحوايج)
- عود من القرفة (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- عصير ليمونة حامضة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى ثماني قطع. ينثر عليها الملح وقليل من الحوايج وتترك في المصفاة.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق. يقلّب الخليط جيداً ثم تضاف قطع الدجاج ويقلّب الكل على نار متوسطة حتى يحمرّ الدجاج. يضاف الكركم والكزبرة والقرفة والثوم والحوايج ومسحوق الفليفلة.

يغمر الدجاج بالماء المغلي ويتابع الطهو حتى ينضج الدجاج وتثخن الصلصة. يضاف عصير الليمون ثم يرفع عن النار. يقدّم الطبق ساخناً.



سمك مشوي مع الحلبة

سمك محشو بالبصل والسمّاق والبقدونس. يقدّم مع صلصة الحلبة إلى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- اربع سمكات متوسطة الحجم
- حبتان من البصل
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- حلبة (بزر الحلبة مع الثوم والملح ومسحوق الفليفلة الحريفة والكزبرة الخضراء المفرومة)
- سماق بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تغسل السمكات جيداً. تزال منها الحراشف ثم تشق في رقبتها وتنزع احشاؤها. يعاد غسلها، تملّح وتترك جانباً.

يقطع البصل الى قطع صغيرة. يضاف اليه الملح والسمّاق والبقدونس ويحشى السمك بالخليط.

تدهن صينية بالزيت. يرتّب فيها السمك ويدهن بالزيت وقليل من عصير الليمون. تدخل الى فرن ساخن وتترك فيه حتى ينضج السمك.

يرتب في طبق التقديم. توزّع عليه الحلبة المحضرة ثم يقدّم.

ارز بالباذنجان والجزر

ارز بالباذنجان والجزر والطماطم والبقدونس. من الاطباق الرئيسية المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من الباذنجان**
- **ربع كيلوغرام من الجزر**
- **بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات**
- **ربع كاس من الزيت**
- **كأسان من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً**
- **كأسان من الارز**
- **ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة**
- **ربع ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)**
- **كأسان من الماء**

التحضير

يغسل الباذنجان والجزر معاً. يقطع الباذنجان الى مكعبات صغيرة والجزر الى حلقات تملّح وتصفّى في المصفاة.

يغسل الارز ويصفّى.

يسخّن الزيت وتقلى مكعبات الباذنجان حتى تحمرّ. ترفع وتترك جانباً. يحمّر البصل في الزيت نفسه ويضاف اليه الجزر والفلفل الاسود والملح والقرفة والبقدونس. يقلّب الخليط، توزّع عليه الطماطم ويترك مدة خمس دقائق ثم يرتّب الباذنجان فوقه ويصبّ كأسان من الماء. يترك الكل يغلي ويضاف الارز. يطهى على نار خفيفة حتى ينضج. (يستحسن وضع قطعة معدنية تحت الوعاء كي لا يلتصق الارز بقعره).

يقدّم الطبق ساخناً.

ارز بالبلسن

ارز بالعدس والبصل والكمون والكركم. صنف مغذٍ وسهل التحضير. يمكن تقديمه الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- **كأسان من الأرز**
- **كاس من العدس الأسود بقشره (البلسن)**
- **زيت نباتي للقلي**
- **حبتان من البصل كبيرتا الحجم**
- **ملح وفلفل أسود**
- **كأسان من الماء**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكركم**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكمون**

التحضير

يغسل البلسن جيداً ويوضع في وعاء. يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلي وينضج. يصفّى ويترك جانباً.

يقطع البصل الى حلقات. يسخّن الزيت ويقلى خليط البصل حتى يصير لونه ذهبياً ويضاف اليه البلسن والملح والفلفل الأسود والكركم والكمون. يقلّب الخليط جيداً ثم يرفع عن النار.

يغسل الأرز جيداً. يسخّن قليل من الزيت في وعاء ويضاف اليه الأرز والماء وقليل من الملح. يترك الأرز على نار متوسطة حتى يتبخر ماؤه ثم تخفّف النار. يوزّع عليه خليط البلسن، يقلّب ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.

مرق الباذنجان

طبق من اللحم مع الباذنجان والطماطم والفليفلة الخضراء.

يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم مقطع الى مكعبات
- بصلة
- نصف كيلوغرام من الباذنجان
- ربع كيلوغرام من الطماطم مقطع
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى مكعبات اللحم حتى تحمرّ من الجهتين ثم ترفع وتترك جانباً.

تقطع البصلة والفليفلة الخضراء الى حلقات. تقلى في الزيت نفسه وتوزع عليها الطماطم. يقلّب الخليط وتضاف اليه صلصة الطماطم والفلفل الأسود والملح والماء واللحم. يترك الكل على النار حتى يغلي وينضج اللحم.

يغسل الباذنجان. تنزع أعناقه ويقطّع إلى مكعبات. يضاف إلى خليط اللحم ويتابع الطهو مدّة نصف ساعة ثم يرفع الخليط عن النار. يوزّع في الطبق ويقدّم ساخناً.

يمكن استبدال الباذنجان بالبازلاء أو الفاصولياء الخضراء (اللوبياء).

الخضر المحشية باللحم المفروم

خضر محشوّة باللحم والبقدونس والهال والكزبرة الخضراء.

تقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، **مدة التحضير**: ساعة، **مدة الطهو**: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- بصلة مقطعة الى قطع صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (ربّ)
- ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء الحلوة
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- ربع كأس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- ربع كيلوغرام من الكوسا (الشجر) الصغير الحجم
- ملعقتان صغيرتان من الظفر (خليط من الفلفل الاسود ومسحوق الفليفلة الحمراء والهال والكزبرة الخضراء)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب الخليط حتى يتغيّر لون اللحم. يضاف البقدونس والملح وقليل من الظفر. يقلّب بضع دقائق ثم يرفع ويترك حتى يبرد.

تغسل الخضر جيداً. تنزع رؤوس الفليفلة ثم تحشى ويعاد وضع الرؤوس عليها. يجوف كل من الباذنجان والكوسا والطماطم ويحشى بالحشو المحضر.

ترتب الخضر المحشوة في صينية. تخلط صلصة الطماطم مع قليل من الماء وما تبقى من الظفر وعصير الليمون وتترك الصلصة تغلي حتى تثخن فتوزع على الخضر المحشوّة. تغطى الصينية ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الخضر ويبقى قليل من الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

ارز بالكبد

أرز بالكبد والبصل والفليفلة الخضراء. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- كأسان من الأرز
- ربع كيلوغرام من كبد الغنم أو البقر
- بصلة مقطعة الى حلقات
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة مقطعة الى قطع صغيرة
- نصف كأس من الزبدة
- كأسان من الماء
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- نصف حزمة من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

ينقى الأرز. يغسل مرات عدّة، ثم يصفى. يقطّع الكبد إلى مكعبات.

تسخّن نصف كمية الزبدة ويقلى البصل حتى يذبل. تضاف اليه مكعبات الكبد وتترك على النار حتى تطرى ويتغير لونها. ينثر قليل من الملح والفلفل الأسود وتضاف الفليفلة الخضراء. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.

يذوّب ما تبقى من الزبدة. يضاف اليها الأرز مع قليل من الملح والفلفل الأسود ويقلب الكل. يصب الماء ويترك الأرز على نار خفيفة. يوزّع عليه خليط الكبد ويقلّب الكل جيداً.

ينثر البقدونس ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج الأرز. (يستحسن وضع قطعة معدنية تحت الوعاء كي لا يلتصق الأرز بقعر الوعاء).

يقدّم الطبق ساخناً.





بسكويت بالحوايج

بسكويت بالبهارات والسكر الناعم. يقدّم محشواً بمربى الفراولة او المشمش.

الكمية: عشرون قطعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الدقيق الابيض
- كاس من الزبدة
- كاس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من الحوايج (هال، كراويا، خيوط زعفران، قرفة، فلفل اسود) من دون كركم.
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- بيضة
- نصف كاس من السكر الناعم للتزيين
- ربع كاس من مربى الفراولة (الفريز) او المشمش

التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والحوايج ثم تضاف الزبدة. يفرك الخليط باليدين حتى يتجانس.

تخفق البيضة جيداً وتضاف الى الخليط مع السكر. يعجن الخليط جيداً باليدين حتى يصير عجينة متماسكة.

يرق العجين على سطح مرشوش بالدقيق حتى يصير بسماكة نصف سنتمتر. يقطع على شكل دوائر يبلغ قطر كل واحدة منها خمسة سنتمترات. ترتّب دوائر العجين في صينية وتدخل الى فرن خفيف الحرارة مدة ربع ساعة. يوزّع المربى على نصف كمية البسكويت ويغطى بالكمية المتبقية منه. ينثر السكر الناعم على البسكويت ويقدّم.



الخبز المرقوق بالموز

خبز محشو بالموز. من الحلويات اليمنية الشهيرة. يقدم مغطى بالقطر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- خمس قطع من الخبز المرقوق او العجينة الجاهزة (الكلاج)
- عشر حبات من الموز
- كأسان من السكر
- كأس من الماء
- قليل من ماء الزهر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

مقادير الحشو

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الطحينة
- رشة من الفانيليا
- ثلاثة أرباع كأس من السكر
- بيضة

التحضير

يقطع الخبز او العجين الجاهز وترتب طبقة منه في قعر صينية مدهونة بالزبدة وتوزع عليها قطع صغيرة من الزبدة. يقشر الموز ويقطع الى حلقات ترتب على سطح الخبز بحيث تغطيه كلياً. توضع طبقة ثانية من الخبز تدهن بالزبدة وتسقى بقليل من اللبن.

تدخل الصينية الى الفرن حتى يحمرّ سطحها.

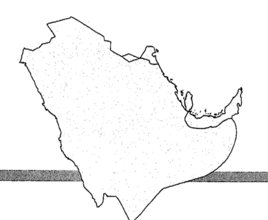
يذوّب السكر في الماء على النار ويترك يغلي. يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطر على النار حتى يشتدّ. يضاف اليه ماء الزهر ثم يرفع ويترك ليبرد.

يقطع الخبز الى قطع مستطيلة ويقدم.

يمكن استعمال العجينة المورقة السريعة الانتفاخ. ترق العجينة بالشوبك وتقطع الى قطع صغيرة ومستطيلة ثم تدخل الى فرن ساخن حتى يحمرّ سطحها ويتضاعف حجمها. تخرج من الفرن ويوزع عليها الحشو المحضر من ثلاث كؤوس من الدقيق وخمس ملاعق كبيرة من الطحينة وثلاثة ارباع كأس من السكر وبيضة ورشة من الفانيليا.

تخلط المقادير كلها في وعاء ويترك الخليط يغلي على النار حتى يثخن مع التحريك المستمر.

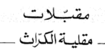
ترتب قطع الموز فوق الحشو ويوزع عليها القطر.



السـعـوديـة

توافد الاجانب على المملكة في السنوات الاخيرة حاملين معهم عادات
غذائية مختلفة واطباقاً جديدة. اخذ السعوديون من الوافدين العرب اطباقاً
وطعموها بما ينسجم وذوقهم التراثي فكان
صنف الارز البخاري والطبق الجاوي وسواهما. واستمزجوا بعض الاطباق التي
اتى بها طهاة الغرب الى الفنادق الفخمة في مدن المملكة الكبيرة واجروا عليها
تعديلات من خبرتهم وذوقهم الخاص. الطبخ السعودي الحديث غني بالتنوع
وتبقى فيه نكهة المطبخ التقليدي والذي تحوّل حالياً الى جزء من التراث
السعودي الشعبي بفضل التقدُّم التكنولوجي الذي سيطر على العوامل الجغرافية
الصعبة. اليوم، تمدّدت الطرق فاخترقت «الربع الخالي» الذي يحتل قسما كبيراً من
اراضي المملكة وبات شرقها متصلاً بغربها وشمالها بجنوبها.
تطوّرت العادات الغذائية بفضل هذا التحديث وتواصل المدن والقرى،
وصار تنوُّع المواد الغذائية في الاسواق واقعاً ملموساً،
وانتقلت الاطباق من ارض مصادرها الاساسية لتتوزّع في كل ارجاء المملكة.
تحتل اراضي المملكة العربية السعودية عرض الجزيرة العربية بكامله وبمحاذاة البحر
الاحمر.
ويتنوع انتاجها الزراعي بتنوع مناخات مناطقها، وطبيعتها الجغرافية.
تحكمت الطبيعة بالغذاء في الاجيال الماضية،
فكان سكان المناطق الشرقية والغربية مثلاً، يعتمدون في غذائهم اليومي
على اللحوم والاسماك والثمار البحرية وكان سكان المنطقة الوسطى
يعدون طعامهم من اللحوم والخضر، ويحلّ طحين القمح
محل الخضر حين تكون نادرة.





مقبّلات

مقليـة الكرّاث

اقراص بالكراث والبقدونس واللحم والبيض. تقدم مقلية الى جانب سلطة التمر الهندي.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حزمة من الكراث
- اربع حبات من البصل
- كاسان من الدقيق
- نصف حزمة من البقدونس
- اربع كؤوس من زيت الذرة للقلي
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- ملعقتان كبيرتان من الخميرة
- اثنتا عشرة بيضة
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تمزج الخميرة مع قليل من الماء الساخن وملعقتان كبيرتان من الدقيق ثم يترك المزيج جانباً. يغسل كل من البقدونس والكراث ويفرم ناعماً. يبشر البصل ويضاف الى اللحم المفروم مع البقدونس والكراث. يخلط الكل ويضاف اليه الدقيق والبيض والملح والتوابل والباكينغ باودر ومزيج الخميرة. يعجن الخليط حتى يتماسك من دون ان يضاف اليه ماء. يغطى الخليط ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يختمر.

يسخَّن الزيت في مقلاة. يصنع من الخليط، باليد المبلولة بالماء، كرات مسطحة تقلى بالزيت حتى تحمرّ من الجهتين. تجفّف على ورق نشاف ثم ترتَّب في الطبق. تقدّم ساخنة.

مقلية الكشري

كرات من الفول والعدس والكرّاث والشبت والكزبرة. من الاطباق السعودية المقبّلة. تقدم مقلية.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ست عشرة ساعة.

المقادير

- كأسان ونصف من العدس المقشور
- نصف كأس من الفول البني المجروش
- نصف كأس من الكزبرة المفرومة
- نصف كأس من الشبت الاخضر المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- خمسة ضلوع من الكراث
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- زيت للقلي
- ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر
- اربع بيضات
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود

التحضير

ينقع العدس في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يغسل ويصفّى. يغسل الفول وينقع مدة اربع ساعات. يصفّى وتنزع عنه القشرة. يخلط الفول والعدس مع الكراث والشبت والكزبرة ويطحن الخليط في مطحنة اللحم. يضاف اليه الباكينغ باودر والبهار الاسود والكمون والملح والبيض. يمزج الكل ويترك مدة نصف ساعة حتى يرتاح.

تملأ مقلاة الى نصفها بالزيت وتوضع على النار حتى تسخن. يقطع المزيج الى كرات مسطحة ثم تقلى حتى تحمرّ من الجهتين. تجفف على ورق نشاف. ترتّب في الطبق وتقدم ساخنة او باردة.

مقلية الفول

اقراص من الفول والحمص والقمح المجروش. تقدّم مع سلطة متبلّة بالطحينة.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اربع عشرة ساعة.

المقادير

- كأس من الفول المطحون خشناً
- نصف كأس من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الكزبرة المطحونة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون
- ثلاث ملاعق كبيرة من بيكربونات الصودا
- ثلاث كؤوس من القمح المجروش
- ثلاثة ارباع كأس من الحمص
- سبعة فصوص من الثوم
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ست كؤوس من زيت الذرة
- حبتان من البصل

التحضير

يغسل الفول والحمص وينقعان بالماء مع نصف كمية بيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة. يصفّى كل من الفول والحمص ويوضع جانباً. يفرم البصل والثوم. تغسل الكزبرة ثم تصفّى وتفرم ناعماً.

يخلط الفول مع الحمص والبصل والثوم والكزبرة والبقدونس ويطحن الكل في فرامة اللحم مرتين. ينثر الملح والتوابل وما تبقى من بيكربونات الصودا. يعجن الخليط جيداً حتى يتماسك ويترك مدة ساعة ليرتاح.

يغسل القمح ويصفّى. يضاف مع الدقيق الى خليط الفول. يخلط الكل جيداً ويترك يرتاح مدة ساعة اخرى.

يسخّن الزيت في وعاء عميق. يقطّع الخليط باليدين المبللتين بالماء الى اقراص مسطّحة تقلى على نار متوسطة حتى تحمرّ من الجهتين.

ترفع الأقراص من الزيت وتجفّف على ورق نشاف. ترتّب في طبق وتقدم.

الشكشوكة باللحم المفروم

عجة باللحم والطماطم والكزبرة والكمون. تقدّم مع المخللات والبصل الأخضر والرشاد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **خمس بيضات**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **حبتان من البصل مقشرتان ومفرومتان**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون**
- **نصف ملعقة كبيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة**
- **عصير نصف ليمونة حامضة**

التحضير

يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة. يوضع في وعاء ويصبّ فوقه قليل من الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يتبخر الماء. يّقلى البصل بالسمن في مقلاة ويُقلّب حتى يذبل.

تغسل الطماطم وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم. توزّع على البصل مع الملح والفلفل الأسود وتقلّب حتى تذبل. يضاف اللحم ويقلّب جيداً.

يكسر البيض فوق الخليط ويحرك قليلاً على نار خفيفة.

توضع العجة في طبق التقديم ويوزّع عليها عصير الليمون. تقدّم ساخنة.

الشكشوكة بالكرّاث

عجة بالكراث والطماطم، من الاصناف السعودية المقبّلة. تقدّم مع المخللات والزيتون الاسود.

عدد الأشخاص: خمسة، مدّة التحضير: ربع ساعة، مدّة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **حزمة من الكراث او البقدونس او الكزبرة الخضراء**
- **ثماني بيضات**
- **حبتان من البصل مقطعتان الى قطع متوسطة الحجم**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ربع كيلوغرام من الطماطم**
- **نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الاسود المطحون**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**

التحضير

يغسل الكراث جيداً ويقطّع الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت في مقلاة كبيرة يقلى فيه البصل حتى يذبل.

تقشّر الطماطم وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم تضاف الى المقلاة مع الكراث والملح والفلفل الاسود وعصير الليمون. يقلّب الكل جيداً. يكسر البيض فوق خليط الكراث ويقلّب على نار خفيفة حتى ينضج.

تُقلب العجة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

الكراث بقلة من فصيلة الزنبقيّات شبيه بالثوم. منه ما هو سنوي ومنه ما هو معمّر. يزرع في المناطق المعتدلة المناخ ويدخل في تحضير اطباق عدة، خصوصاً اطباق الحساء والسلطة.



الفول المبخّر

الفول المبخّر

فول بالطحينة والثوم والخل والطماطم والكزبرة. يحضّر بطريقة خاصة. يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفول المدمس
- ثلاثة ارباع كأس من سمن نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- اربع ملاعق كبيرة من الخل الابيض
- ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- قطعتان من الفحم الاسود
- ثلاث ملاعق كبيرة من الطحينة

التحضير

يُقلى الثوم في الزيت على نار خفيفة حتى يذبل وتصبّ فوقه الطحينة والخل والطماطم والكزبرة والكمون. يخلط الكل جيداً ثم يضاف - الفول ويترك حتى يسخن. يصبّ عصير الليمون فوق الخليط. يوضع الخليط في طبق عميق. يذوّب السمن ويوزّع على سطح الطبق.

يشعل الفحم حتى يصير جمراً. يحفر في وسط الخليط ويوضع الجمر في الحفرة ثم يغطى الطبق ويترك بضع دقائق. يرفع الجمر ويقدّم الطبق ساخناً.

فول مكشن

فول بصلصة الطماطم والفليفلة والبصل والتوابل. من الأطباق السعودية الأولى. يقدم الى جانب اللحوم أو الأسماك.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كأسان من الفول المدمّس المسلوق أو المعلّب
- أربع حبات من الطماطم
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة
- أربع حبات صغيرة من البصل
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملح بحسب الرغبة
- عشر ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- نصف كأس من سمن نباتي أو زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويقلى بالزيت حتى يذبل ثم تضاف اليه الكزبرة ويقلب الاثنان بضع دقائق. تفرم الطماطم والفليفلة ناعماً. تضاف الخضر الى خليط البصل مع صلصة الطماطم والتوابل والملح ويخلط الكل جيداً ثم يوضع على نار متوسطة حتى يتبخر السائل.

يضاف الفول المسلوق ويقلب مع الخضر. يصبّ الخليط في طبق التقديم. يوزّع على سطحه السمن او زيت الزيتون. يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.

سلطة طماطم بالبصل

سلطة الطماطم والفليفلة الخضراء والبصل. تقدّم مع اللحم المشوي أو الكبة أو الكفتة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدّة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خمس حبات من الطماطم
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم.
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع البصل الى شرائح رقيقة والطماطم الى قطع متوسطة الحجم. تفرم الفليفلة الخضراء الحرّيفة. تخلط الخضر في طبق ويصبّ فوقها عصير الليمون ثم يوزّع على سطحها الكمون والملح. تقلّب السلطة وتترك في الثلاجة مدة نصف ساعة ثم تقدّم.





سلطة الدقس الخضراء

سلطة الفليفلة الحرّيفة مع الكزبرة الخضراء. تقدّم مع شرائح اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

○ خمس حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة	○ عصير ليمونة حامضة
○ حزمة من الكزبرة الخضراء	○ فصان من الثوم
	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الكزبرة الخضراء وتفرم ناعماً. تغسل الفليفلة وتقطّع الى حلقات صغيرة. يقشر الثوم ويدق مع الملح. تطحن الكزبرة مع الفليفلة في خلاط كهربائي او تدقّ في الهاون حتى يصير الخليط ناعماً. يوضع في طبق التقديم ويوزّع عليه الثوم وعصير الليمون. تخلط السلطة جيداً وتقدّم باردة.

سلطة الدقس الحمراء

سلطة الفليفلة الحرّيفة مع الطماطم، تقدم مع اللحم المشوي أو الكفتة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

○ اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة	○ ربع كيلوغرام من الطماطم
○ ملح بحسب الرغبة	○ اربعة فصوص من الثوم

التحضير

تغسل الطماطم وتشوى قليلاً على النار ثم تقشر وتهرس ناعماً. تغسل الفليفلة الحرّيفة وتفرم ناعماً. يقشر الثوم ويدقّ مع الملح. تخلط الطماطم مع الفليفلة والثوم. تقلّب السلطة جيداً وتقدّم.

طبق أول

شوربة الخضر المطحونة

حساء من الخضر المهروسة واللحم، من الاطباق الاولى المغذية. يقدّم مع الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم الخالي من الدهن (هبر)**
- **ربع كيلوغرام من البطاطا مقشر ومقطع الى قطع صغيرة**
- **ربع كيلوغرام من الكوسا مقطع الى دوائر سميكة**
- **ربع كأس من حبات اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **ربع كيلوغرام من الجزر الاصفر مقطع الى حلقات رقيقة**
- **حبتان من البصل**
- **ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة**
- **نصف كأس من البقدونس المفروم**
- **نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الاسود**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. تقشر بصلة وتفرم ناعماً. يسخّن الزيت في وعاء ويقلّب فيه البصل حتى يذبل ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل الاسود ويقلّب جيداً حتى يحمرّ. يصب الماء فوق الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

تزال رؤوس الفاصولياء الخضراء ثم تقطع الى قطع صغيرة. تقطع البصلة الثانية الى حلقات وتضاف الى الوعاء مع البطاطا والبقدونس والكوسا والفاصولياء والجزر والطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة اخرى. يرفع اللحم من الوعاء ويرتّب في طبق ثم ترفع الخضر وتهرس بمطحنة الخضر او بخلاط كهربائي.

يعاد اللحم والخضر الى الوعاء ويقلّب الكل جيداً. يصب الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

شوربة الجريش

حساء القمح باللحم وصلصة الطماطم، من الأطباق السعودية الأولى. يقدّم مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **ثلاث حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً**
- **ثلاثة أرباع كأس من الجريش**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون**
- **نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة**
- **ثلاثة عيدان من القرفة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ثلاث كؤوس ونصف من الماء**

التحضير

يسخن الزيت في وعاء على النار. يقلى فيه البصل ويقلّب حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب جيداً. يصبّ الماء في الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

تغسل الطماطم وتهرس مع الملح والفلفل الأسود وتضاف مع عيدان القرفة الى الوعاء ثم يضاف الجريش ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أخرى مع زيادة الماء بحسب الحاجة.

يصبّ الحساء في طبق عميق. ينثر عليه مسحوق القرفة ويقدّم ساخناً.

شوربة القمح المدشوش

حساء القمح مع اللحم والطماطم، من الأطباق الأولى المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ثلث ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم بعظمه
- كأسان من القمح (المدشوش)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- ثمانية فصوص من الثوم
- رشة من القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الأسود
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الهال
- قليل من الشبّة والقرفة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

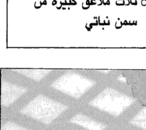
التحضير

يغسل اللحم جيداً ويسلق بالماء في وعاء على نار خفيفة. تضاف القرفة والفلفل الأسود والكمون والهال والملح والثوم.

توضع الشبّة داخل قطعة قماش تربط وتسقّط في الوعاء. يغسل القمح جيداً ويضاف الى الوعاء. يترك مدة ربع ساعة ويصب المزيد من الماء بحسب الحاجة.

تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة والسمن ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة أخرى.

يصبّ الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.





شوربة الرغيد

حساء من اللحم ودقيق القمح والطماطم والقرع يتميز بنكهته الحرّيفة. يقدم مزيناً بمسحوق الليمون المجفّف.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم
- اربع حبات من الطماطم
- كيلوغرام من القرع او اليقطين
- ثلاث كؤوس من دقيق القمح
- اربع حبات من البصل
- ملعقة كبيرة من مسحوق الليمون الحامض المجفّف
- نصف كاس من زيت نباتي او سمن نباتي
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة ونصف من التوابل المنوّعة (بهار اسود، كمون، هال، قرفة، كبش قرنقل، مصطكاء (مستكة)
- ملعقة كبيرة من الملح

التحضير

يقطّع البصل الى قطع متوسطة الحجم ثم يقلى بالزيت حتى يذبل.

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل ويجفّف ويضاف الى البصل.

تفرم الطماطم وتضاف الى خليط اللحم مع الملح والتوابل والفليفلة الحرّيفة ويغمر الكل بالماء. يطهى الكل على نار خفيفة حتى يقارب اللحم النضج.

يقطّع القرع الى قطع صغيرة ويضاف الى الحساء ويحرّك. يطهى مدة عشر دقائق ثم يضاف الدقيق تدريجاً مع التحريك باستمرار حتى ينضج اللحم. يصبّ الحساء في طبق من الفخار. يوزّع على سطحه قليل من الزيت ومسحوق الليمون المجفّف.

شوربة حب القمح بالكرشة والكبدة

حساء القمح بكرش الخروف وكبده والطماطم. من الاطباق السعودية الاولى. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كرش خروف
- كبد خروف
- كأس من القمح
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة الى قطع صغيرة
- سبعة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

مقادير البهارات

- سبع حبات من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- بضع حبات من الهال
- قرفة وملح بحسب الرغبة
- قليل من الشبّة

التحضير

ينظّف الكرش ويغسل جيداً بالماء والصابون ثم ينقع بالماء مدة نصف ساعة. يبشر بالسكين ويعاد غسله. يغلى مع تغيير ماء الغلي مرتين أو ثلاث ثم يترك على النار مدة ربع ساعة. يرفع ويقطّع الى قطع صغيرة.

يغسل الكبد ويغمر بالماء ويسلق مدة عشر دقائق ثم يقطع الى قطع صغيرة.

يغسل القمح ويسلق مع الماء على نار متوسطة. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قماش، تربط وتضاف الى الوعاء، ويترك القمح يغلي مدة نصف ساعة. تضاف صلصة الطماطم والسمن والملح والثوم وقطع الطماطم والكرش والكبد. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.

يصبّ الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

شوربة القمح برأس الخروف

حساء القمح برأس الخروف وصلصة الطماطم والثوم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- رأس خروف
- كأس من القمح
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- سبعة فصوص من الثوم
- ثلاث حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة

مقادير البهارات

- ثماني حبات من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من حبّات الكمون
- ملعقة صغيرة من حبات الهال
- قليل من الشبّة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُغسل رأس الخروف وينظف من الداخل والخارج. يُسلق بالماء على نار خفيفة مدة ساعة مع تغيير الماء ثلاث مرات. يرفع الرأس من ماء السلق. تنزع عظامه ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم.

يصفّى المرق بالمصفاة ويوضع في وعاء على النار. يترك حتى يغلي. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قماش وتربط وتضاف الى الوعاء مع الثوم والملح.

يغسل القمح ويضاف الى الوعاء. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم تضاف صلصة الطماطم والسمن وقطع الطماطم واللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الحساء. يقدم ساخناً.

سمبوسك بالكرّاث

فطائر محشوّة بالكرّاث والبصل. تقدم الى جانب المخللات أو السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقة صغيرة وربع من الخميرة
○ بيضة مخفوقة	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
○ حزمة من الكرّاث مفرومة ناعماً	○ ملح و ماء للعجن

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط جيداً مع الخميرة. تضاف اليه البيضة ويفرك باليدين حتى يتجانس الدقيق مع البيض ثم يصبّ الماء تدريجاً مع العجن المستمر حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك في مكان دافىء مدة ساعتين لتختمر.

يخلط البصل والكراث والملح والفلفل وملعقة من السمن خلطاً جيداً.

يرق العجين بشوبك على لوح خشبي ثم يلف على الشوبك ويقطع طولياً بالسكين الى شرائح مستطيلة. تمدّ شرائح العجين على اللوح الخشبي وتقطع الى مكعبات. يغطس كل مكعب في الدقيق ويرق من جديد بالشوبك على شكل قرص. يوزّع مقدار ملعقة كبيرة من خليط الكراث في وسط الاقراص. يطوى طرف العجين على الحشو ويلصق ليأخذ القرص شكل ظرف.

توضع الاقراص في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن متوسط الحرارة، تترك فيه حتى يحمّر سطحها. ترفع وترتّب في طبق التقديم. تقدّم ساخنة.

السمبوسك

فطائر محشوة باللحم والبصل والتوابل. من المعجنات السعودية المشهية. تقدّم مقلية كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ نصف كاس من سمن نباتي أو زيت نباتي
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقة صغيرة وربع من الخميرة
○ بيضتان مسلوقتان	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
○ نصف كاس من البقدونس المفروم	○ زيت نباتي للقلي
○ ماء للعجن	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والملح ويخلط الكل جيداً. يسخّن السمن على النار ويوزع على الدقيق. يفرك الدقيق بأطراف الأصابع حتى يمتص كل السمن. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين ليختمر. يخلط البصل مع اللحم والفلفل والكمون وقليل من الملح. يوضع الخليط على النار حتى ينضج اللحم.

يقطع البيض المسلوق الى مكعبات صغيرة تضاف مع البقدونس المفروم الى خليط اللحم. يخلط الكل جيداً. يقطع العجين الى قطع صغيرة الحجم ثم ترق بشوبك على شكل دائري يوزع في وسط كل منها مقدار ملعقة صغيرة من الخليط. يطوى طرف العجين على الحشو ويضغط عليه بالاصابع ليلتصق الطرفان على شكل نصف دائرة.

يسخّن الزيت جيداً في مقلاة على النار تقلى فيه قطع السمبوسك حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشاف.

يرتّب السمبوسك في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



السمبوسك المثلث

فطائر محشوة باللحم والبقدونس والبيض المسلوق. تقدّم الى جانب سلطة الملفوف بالمايونيز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة الى مكعبات صغيرة
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- زيت نباتي للقلي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ماء للعجن

التحضير

ينخل الدقيق، يضاف اليه السمن ويفرك بأطراف الأصابع حتى يمتص الدقيق كل السمن. يصبّ فوقه الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى تتشكّل عجينة طرية.

يقطع العجين الى كرات متوسطة الحجم تدهن بالسمن وترتّب في صينية. تغطى بقطعة قماش وتترك ترتاح مدة ساعتين.

ترق قطع العجين بالشوبك على شكل دائري ويمكن رقّها بالذراعين اي بنقلها من ذراع الى آخر.

ترتّب على قطعة قماش كبيرة مرشوشة بالدقيق وتقطع الى قطع مستطيلة. يمكن ازالة اطرافها السميكة بقاطع العجين.

يخلط البصل مع اللحم والملح والفلفل الاسود والكمون. يوضع الخليط على النار ويقلّب حتى ينضج اللحم. يرفع عن النار وتضاف اليه مكعبات البيض والبقدونس. يخلط الكل جيداً.

يوزع خليط اللحم والبيض على قطع العجين ثم تلّف على شكل مثلث وتضغط اطرافها جيداً.

يسخن الزيت في مقلاة، تقلى فيه قطع السمبوسك الى ان يصير لونها ذهبياً. ترفع وتجفّف على ورق نشاف. يرتّب السمبوسك في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



المطبق

فطائر باللحم والبصل والكرّاث. من المعجنات السعودية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ست كؤوس من الدقيق
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- ماء للعجن
- كاسان من الكراث المفروم
- ثلاث بيضات مخفوقة
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان مخفوقتان مع نصف كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من البهار
- اربع حبات من البصل مفرومة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح ويصبّ فوقه الماء الدافىء تدريجاً. يعجن باليدين حتى يتشكّل عجين متماسك طري.

يقسم العجين الى عشرة أجزاء. يعجن كل جزء جيداً ثم يترك على مسطح مبلول بالماء مدة ساعة ليرتاح.

يخلط اللحم والبصل والبهار الأسود والملح. يوضع الخليط في مقلاة على نار متوسطة ويقلّب حتى ينضج. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد. يغسل الكراث ويصفّى ثم يضاف الى خليط اللحم ويحرّك.

يرش مسطح بالدقيق. يوضع عليه جزء من العجين ويغطى بالدقيق ويرق ثم يوضع على الذراع ويرق ثانية من أطرافه باليد الأخرى. يعاد الى المسطح وتقطّع أطرافه بحيث يصير بشكل مربع. يمزج البيض والزيت ويدهن سطح العجين بمقدار ملعقتين كبيرتين من المزيج. يطوى على بعضه اربع مرات ليصير مربعاً صغيراً. يسخن مسطّح حديدي على نار متوسطة ثم يدهن بملعقة كبيرة من الزيت ويوضع عليه المربع ويحمّر من الجهتين.

يحضر الجزء الثاني والثالث والرابع والخامس من العجين بالطريقة نفسها ويرق الجزء السادس ويدهن سطحه بمزيج البيض والزيت ثم يوضع في وسطه مربع محمّر ويوزّع عليه خليط اللحم مع ثلاث ملاعق كبيرة من البيض المخفوق.

تطوى أطراف العجين فوق الخليط بشكل مربع. يقلى في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت ويحمّر من الجهتين. تحضّر الأجزاء السابعة والثامنة والتاسعة والعاشرة بالطريقة نفسها. تقدّم الفطائر ساخنة.

العيش باللحم

فطيرة باللحم والكرّاث والطحينة. تقدّم مزينة باللوز الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبة من الطماطم مقطعة الى حلقات
- ثلاث بيضات
- كاس من الكرّاث المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من اللوز
- ملعقة صغيرة من بزر عيش ناعم
- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
- ربع كاس من الطحينة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع بزر العيش والخميرة والسمن وبيضتين. يفرك باليدين ويعجن مع اضافة الماء الفاتر تدريجاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة أربع ساعات ليختمر.

يخلط البصل مع اللحم المفروم والملح والفلفل الأسود والكمون. يوضع الخليط على النار حتى يجف ماؤه.

تخفق الطحينة مع الخل ويصبّ فوقها الماء تدريجاً حتى تصير سائلة ثم تضاف مع الكراث الى خليط اللحم.

يُمدّ العجين في قعر وجوانب صينية مدهونة بالزيت ويوزع عليه خليط اللحم مع رفع أطراف العجين الزائد عن حوافي الصينية. تطوى اطراف العجين على الخليط وترتّب فوقه حلقات الطماطم.

تخفق البيضة المتبقية ويدهن بها سطح الصينية.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق. يقشر وينثر على اطراف العجين المثنية. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج الفطيرة ويحمرّ سطحها.

ترتّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

قاضي قضا

كرات اللحم بالارز الناعم. تقدّم مقلية ومزينة بشرائح الليمون والطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثماني ملاعق كبيرة من الارز المطحون
- ثماني ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث بيضات
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يمزج الثوم مع الملح والفلفل الاسود ويضاف الى اللحم المفروم والارز. يخلط الكل جيداً. يقسّم الخليط الى كرات مسطّحة ترتّب في وعاء ويصبّ فوقها قليل من الماء ثم توضع على النار حتى يتبخّر الماء.

يخفق البيض جيداً. يضاف اليه الدقيق وقليل من الماء والخميرة ورشة من الملح والفلفل الاسود.

تغطس كرات اللحم في مزيج البيض. ترفع وتقلى في الزيت الساخن حتى تحمر من الجهتين ثم تجفّف على ورق نشاف وترتّب في طبق التقديم.

تقدّم ساخنة.



العيش باللحم

القرصان

قطع من الخبز باللحم والخضر. من الأطباق السعودية الشهية. تقدّم مزينة بالبصل المحمّر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وثلاثة أرباع، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الدقيق
- كيلوغرام من اللحم المقطع الى قطع صغيرة
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ربع كيلوغرام من الكوسا مقطع الى دوائر سميكة
- زيت نباتي للقلي
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ربع كيلوغرام من القرع الأصفر مقطع الى قطع صغيرة
- نصف كيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- نصف ملعقة كبيرة من الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ماء فاتر للعجن

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع الخميرة والملح. يضاف اليه الماء الفاتر تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة سميكة ومتماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم. تغطى وتترك في مكان دافىء مدة ساعة لتختمر.

تقشر بصلة وتفرم ناعماً. تقلى في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تذبل. يغسل اللحم ويضاف الى البصل ويقلّب الى ان يحمرّ. تضاف الطماطم وتقلّب حتى تذبل ثم يصبّ مقدار من الماء مع صلصة الطماطم ويتابع الطهو حتى يقارب اللحم النضج.

تنظّف الفاصولياء. تزال رؤوسها وتقطع ثم توزع على خليط اللحم وتترك على النار مدة عشر دقائق. يضاف القرع ثم الكوسا والملح ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.

يقشر ما تبقى من البصل ويفرم ناعماً. يقلى في الزيت الساخن مع قليل من الفلفل والكمون والقرفة ويقلّب حتى يحمر.

ترق قطع العجين بشوبك على شكل دوائر وتخبز على الصاج أو في الفرن حتى تحمرّ من الجهتين.

يقطع الخبز الى قطع صغيرة ترتّب في صينية ويصبّ فوقها خليط الخضر واللحم مع إضافة ملعقتين كبيرتين من البصل المحمّر وملعقة صغيرة من الفلفل والكمون والقرفة وملعقة من الزيت. تغطّى الصينية حتى وقت التقديم.

تُقلَب صينية القرصان في طبق بملعقة خشبية ويوزّع على سطحها ما تبقى من البصل المحمّر.

يقدم الطبق ساخناً.

مراصيع مالح

أقراص من المعجنات بالبصل. تضاف اليها الزبدة عند تناولها. تؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من دقيق القمح
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ماء فاتر للعجن
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو زيت نباتي أو سمن نباتي
- حزمة من البصل الأخضر

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء وتضاف اليه الخميرة والماء الفاتر تدريجاً. يمزج الكل حتى يتماسك ثم يترك جانباً مدة ساعة حتى يختمر.

يفرم البصل ويضاف الى العجين ويخلط جيداً ثم يقطع الى كرات متوسطة الحجم، يُشكل منها اقراص باليدين المبلولتين بالماء. تحمر الأقراص على الصاج من الجهتين، تغطى الى حين خبز كمية العجين كلها.

تدهن الاقراص بالزبدة. ترتّب في طبق وتقدّم ساخنة.



مراصيع مالح



المطازيز

اقراص من العجين مع اللحم والخضر والتوابل المشهّية. صنف من المعجنات السعودية المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- اربع كؤوس من دقيق القمح
- كيلوغرام من اللحم
- ربع كيلوغرام من اليقطين الاصفر
- ربع كيلوغرام من اليقطين الاخضر او الكوسا
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود المطحون
- ست حبات من البصل
- عشر ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت الذرة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- اربعة عيدان من القرفة
- عشر حبات من الهال
- كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (تشيلي) بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ماء للعجن

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء ويضاف اليه قليل من الملح ويمزج مع الماء حتى يتماسك. يغطى العجين ويترك مدة ساعتين حتى يرتاح.

يقطع البصل الى قطع صغيرة ثم يقلى بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يغسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ويضاف الى البصل مع نصف كمية التوابل وصلصة الطماطم ويترك حتى ينضج. تقطّع الطماطم وتضاف الى الخليط. يترك الكل على نار متوسطة مع التحريك مدة عشر دقائق. تضاف ست عشرة كأساً من الماء المغلي الى الخليط مع الملح ويتابع الطهو حتى يقارب النضج. يقشر ما تبقى من الخضر، يغسل ويفرم. تضاف الفاصولياء ويترك الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف اليقطين الاخضر. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق اخرى ثم يضاف اليقطين الاصفر. تضاف الفليفلة الحرّيفة بحسب الرغبة ثم تنثر التوابل وتخفّف النار. يتابع الطهو من دون ان تنقص كمية السائل.

يقطّع العجين ويرق بشوبك الى دوائر مسطّحة صغيرة تضاف الى خليط الخضر واللحم تدريجاً. يحرّك بحذر ثم يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.

المطازيز محشي

فطائر محشوة باللحم والبصل. تطهى مع الكوسا والليمون المجفّف وصلصة الطماطم. تقدّم مزينةً بالبصل المحمّر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس ساعات، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- **ثلاث حبات من الليمون المجفف**
- **ثلاث حبات من الكوسا**
- **حبتان من البصل**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم**
- **ثلاثة عيدان من القرفة (الدارسين)**
- **ثلاث حبات من الهال**
- **ربع كأس من زيت الذرة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة كبيرة من البهار الاسود المطحون**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **اربع كؤوس من الماء الساخن**

مقادير الحشو

- **ثلث كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة**
- **ربع ملعقة كبيرة من الملح**
- **ربع ملعقة كبيرة من البهار الاسود**
- **ربع حبة من البصل مفروم**

مقادير العجين

- **كأسان من الدقيق الابيض**
- **ثلاثة ارباع كأس من الماء**
- **ربع ملعقة كبيرة من الملح**

التحضير

يسخّن الزيت ويقلى فيه البصل ثم يضاف اللحم والملح والبهار. يحرّك الخليط حتى ينضج.

يمزج الدقيق مع الملح والماء حتى يتماسك ثم يقطع الى قطع كبيرة. تغطى بقطعة قماش رطبة وتترك مدة ست ساعات.

ترق القطع الى دوائر كبيرة ثم تقطع كل دائرة الى دوائر صغيرة بحجم قبضة اليد. يوزع عليها قليل من الحشو ثم تثنى احدى اطرافها وتطوى على الطرف الآخر وتختم.

يرش الدقيق على صينية وترتب فيها طبقات من الفطائر المحشوة يفصل بينها بورق نشاف. يغطى الكل بقطعة رطبة من القماش ويترك.

تبشر حبة من البصل وتقلى بالزيت مع الليمون المجفّف والهال والقرفة والملح. يحرك الخليط حتى يصير لون البصل ذهبياً.

تقشر الطماطم وتضاف الى الخليط ثم يتابع الطهو حتى تنقص كمية السائل. تضاف صلصة الطماطم والماء الساخن. يترك الكل حتى يغلي ثم تخفّف النار وتضاف الكوسا وتترك حتى تقارب النضج ثم ترفع مع الليمون المجفّف من الخليط ويتركان جانباً.

تقطع بصلة الى شرائح وتقلى في ملعقة كبيرة من الزيت ويضاف اليها نصف ملعقة من الملح واخرى من البهار. يقلّب البصل حتى يحمرّ ثم يضاف الليمون المجفّف والكوسا. يحرّك الخليط بضع دقائق على النار ثم يرفع ويترك جانباً.

يعاد خليط الطماطم الى النار ويترك يغلي مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

ترفع قطعة القماش الرطبة وتضاف الفطائر تدريجاً إلى الخليط. تخفّف النار ويحرّك الخليط حتى تنضج الفطائر ثم ترفع وترتب في طبق. يوضع فوقها الكوسا والليمون المجفّف ويوزع عليها البصل المحمّر. يقدم الطبق ساخناً.

يغسل الليمون الحامض المجفّف جيداً قبيل استعماله ثم يعرّض لاشعة الشمس. يشقّ ويزال منه البزر. يستعمل كاملاً او مطحوناً بحسب الرغبة ثم يحفظ في علبة او زجاجة نظيفة وتغطّى بإحكام.

كوزي المكرونة

معكرونة مع الدجاج وصلصة الطماطم واللبن الزبادي، تقدم مزينة بشرائح البطاطا والبيض المسلوق والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

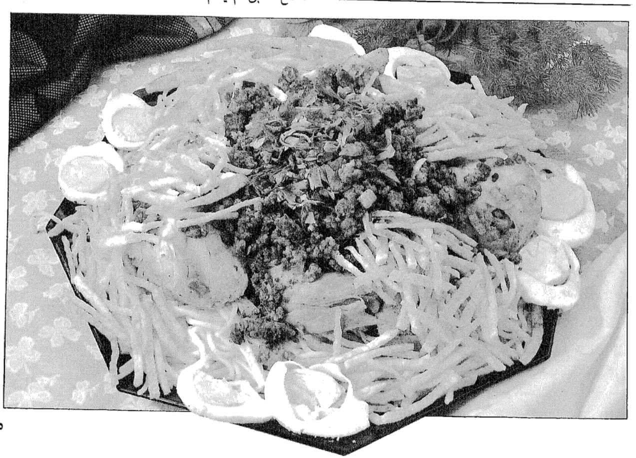
- دجاجتان
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- أربع حبات من الطماطم
- نصف كأس من اللبن الزبادي
- أربع حبات من البطاطا
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- رزمة من المعكرونة
- اربع بيضات مسلوقة
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف كأس من البقدونس المفروم
- أربعة عيدان من القرفة
- زيت ذرة للقلي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقطع كل دجاجة الى ثمانية أجزاء ثم تغسل. يسخن الزيت في وعاء ويقلّب فيه الدجاج مدة خمس دقائق. تهرس الطماطم ويضاف اليها اللبن الزبادي والملح ونصف كمية التوابل. يصبّ المزيج فوق الدجاج ويتابع الطهو.

يوضع اللحم المفروم في مقلاة على النار. يضاف اليه البصل وما تبقى من البهار الاسود والكمون ومسحوق القرفة ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يحرّك الخليط ويترك حتى ينضج ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

تقشر البطاطا وتقطّع الى دوائر رقيقة ثم الى شرائح طولية رقيقة جداً. تُغمر بالماء الفاتر والمملح وتنقع ثم تصفّى. يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه البطاطا حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشاف. يقطع البيض المسلوق الى دوائر وتكسر المعكرونة الى عدة أقسام. تسلق بالماء المملّح ثم تصفى وترتّب في طبق. توزع قطع الدجاج عليها وتصبّ فوقها صلصة الطماطم. يزيّن الطبق بخليط البصل وشرائح البطاطا ودوائر البيض. يوزّع البقدونس على سطح الطبق ثم يقدّم ساخناً.



فتوت

فطائر ببزر الأنيسون، من المعجنات السعودية المميزة. تقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- عشر كؤوس من الدقيق الأبيض
- كأس من زيت الذرة
- ملعقة صغيرة ونصف من الخميرة
- ملعقة صغيرة ونصف من الزرمبة (نوع من التوابل)
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة صغيرة ونصف من حب البركة (حبة سوداء)
- ملعقة صغيرة ونصف من الشمر
- ثلاث ملاعق صغيرة من بزر الانيسون (اليانسون)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تمزج الخميرة في أربع ملاعق كبيرة من الماء وتترك جانباً.

يمزج الدقيق في وعاء مع الزيت والتوابل والملح ومزيج الخميرة. يخلط الكل حتى تتماسك العجينة. تغطى وتترك في مكان دافىء مدة ساعتين أو أكثر حتى تختمر. تقطّع العجينة الى ستة أجزاء ويرق كل جزء بشكل دائري. تدهن صينية بالزيت وتوضع عليها دائرة من العجين. يدهن سطحها بالبيض المخفوق ويوزّع عليها بزر الأنيسون.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يصير لون العجينة ذهبياً. يحضّر ما تبقى من دوائر العجين بالطريقة نفسها.

تقدّم الفطائر ساخنة أوباردة.

مفطرة السريد

قطع من الخبز بالحمّص والدجاج. من المعجنات التي يتميز بها المطبخ السعودي. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ربع كأس من سمن نباتي
- ماء للعجن
- كأس وربع من الحمّص المسلوق
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يخلط الدقيق مع ثلاث ملاعق من السمن ويفرك جيداً، ينثر عليه الملح ويصبّ الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل كتلة متماسكة.

يقطّع العجين الى قطع متوسطة الحجم ترتّب في صينية وتغطى بقطعة قماش مبلّلة، تترك مدة ساعتين لترتاح.

ترق قطع العجين جيداً بشوبك. يسخّن صاج (طبق معدني مُقعّر) على النار ويوضع فوقه العجين قطعة قطعة تُقلب على الجهتين حتى يتغير لونها ثم ترفع وتقطع الى قطع صغيرة وترتب في صينية. يسخّن ما تبقى من السمن في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يحمر. تصبّ فوقه ثلاث كؤوس من الماء ويترك حتى يغلي. تنظف الدجاجة وتفرك بالملح والدقيق وتغسل من الداخل والخارج. تقطّع الى قطع صغيرة وتضاف الى الوعاء مع الملح والفلفل والكمون ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يرفع الدجاج من المرق ويرتب في طبق.

يضاف الحمّص الى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق. ثم يوزّع مع المرق على قطع العجين في الصينية. ترتب فوقه قطع الدجاج ويتابع الطهو مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي

مختوم اللحم

طبق رئيسي من اللحم باللبن الزبادي وعصير الطماطم والتوابل. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** أربعون دقيقة، **مدة الطهو:** ساعة وربع.

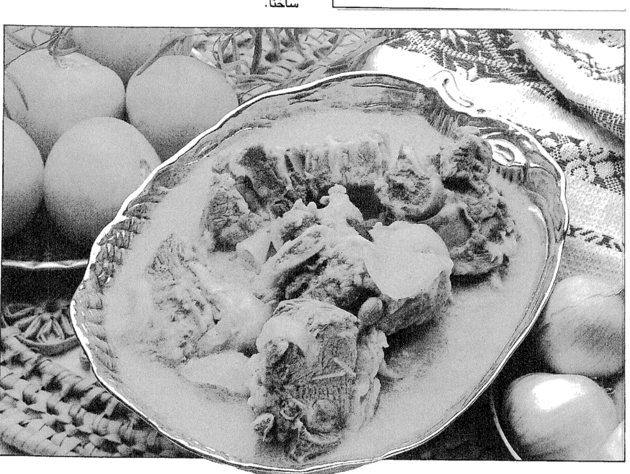
المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللحم بعظمه
- ثلاثة أرباع كأس من اللبن الزبادي
- عصير ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البصل مقطعة الى حلقات رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

التحضير

يسخّن السمن في وعاء على النار ويقلّب فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع ويجفّف على ورق نشّاف ليتخلّص من السمن الزائد. يهرس البصل ويمزج مع اللبن الزبادي وعصير الطماطم والفلفل والهال والقرنفل والقرفة والملح. ينقع اللحم بالمزيج مدة ساعة ثم يضاف الى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويبقى قليل من المرق.

يصبّ الخليط في طبق التقديم مع قليل من المرق ويقدّم ساخناً.



كوزي الخروف بالمكرونة

خروف محشو بالمعكرونة واللحم والبصل والنعناع والزبيب واللوز. يقدّم في المناسبات مزيناً بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: أربع ساعات ونصف.

المقادير

- خروف صغير
- نصف كيلوغرام من الأرز
- كيلوغرامان من المعكرونة الرقيقة
- أربع حبات من البصل كبيرة الحجم
- أربع بيضات مسلوقة مقطّعة الى دوائر
- ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- كأس من البقدونس المفروم ناعماً
- كأس من النعناع الأخضر المفروم ناعماً
- كأسان من سمن نباتي
- ربع كأس من اللوز
- ربع كأس من الزبيب
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأسان من اللبن الزبادي
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من جوز الطيب المطحون
- قليل من الخولنجان المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (ملح الليمون)
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الخروف، ينظف جيداً وتنزع أحشاؤه. يكرّر غسله ويصفى من الماء.

يقشّر اللوز ويسلق مدة عشر دقائق. تنزع قشرته الداخلية ويحمّر. ينقى الزبيب. يغسل ويحمّر.

يمزج اللبن الزبادي مع قليل من الملح ونصف كمية البهارات وملح الليمون وصلصة الطماطم. يتبل الخروف من الداخل بنصف كمية المزيج.

يكسر ربع كمية المعكرونة الى قطع متوسطة تسلق في الماء الملّح المغلي ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.

تقشر بصلة وتفرم ناعماً. تضاف الى اللحم المفروم وتقلّب على النار حتى يتبخّر ماؤها.

يغسل الارز مرات عدة ويسلق نصف سلق. يضاف مع المعكرونة المسلوقة الى خليط اللحم. يقشّر ما تبقى من البصل ويفرم. يضاف الى الخليط مع النعناع الاخضر المفروم والملح والفلفل الاسود ونصف كمية اللوز والزبيب. يخلط الكل جيداً ويحشى به الخروف ثم تخاط فتحته.

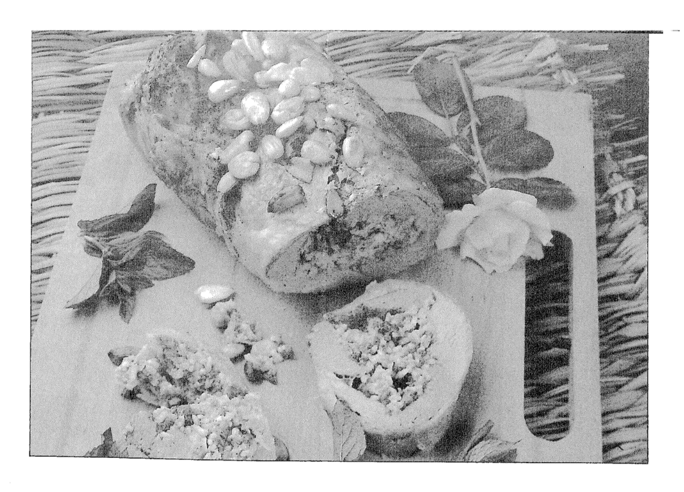
يسخّن السمن في وعاء كبير يوضع فيه الخروف المحشو ويترك على النار مدة ربع ساعة. يضاف اليه مزيج اللبن الزبادي المتبقي وكمية من الماء ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعتين وثلاث ساعات حتى ينضج الخروف ويبقى مقدار كبير من المرق في الوعاء.

يرفع الخروف ويوضع في صينية كبيرة مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى يحمرّ.

يكسر ما تبقى من المعكرونة الى قطع متوسطة ويسلق في المرق المتبقي في الوعاء حتى ينضج.

تصبّ المعكرونة في طبق التقديم، ويرتّب فوقها الخروف وينثر عليه ما تبقى من الزبيب واللوز. يزيّن بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

ينتمي الخولنجان الى فصيلة الزنجبيل وغالباً ما يسمّى بالزنجبيل العطري، لانه يضفي عطراً شهيّاً على الاطعمة. يستعمل كثيراً مع بشر الليمون الحامض في تحضير الاطباق الماليزية. يستهلك مجففاً خارج آسيا. الجدير ذكره ان نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخولنجان يوازي شريحة طازجة منه.



فخذة محشي

فخذ محشو باللحم والبصل والبقدونس والبيض. يقدّم مع الأرز مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- فخذ غنم صغير الحجم
- ملعقتان صغيرتان من القرفة
- ملعقة صغيرة من حب الهال
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ربع كأس من الخردل
- ربع كأس من زيت الذرة
- ستة عيدان من القرفة
- أربع ملاعق كبيرة من الأرز
- بيضة
- كأس من اللبن الزبادي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبيب
- ملعقة كبيرة من انصاف فصوص الثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الفخذ ثم يشقّ طولياً وينزع عظمه. تبسط قطعة اللحم وتدق بمطرقة حتى ترق. ترش بالملح والبهار والقرفة.

تشقّ في أماكن عدة وتحشى الشقوق بالثوم وعيدان القرفة وحب الهال.

يمزج اللبن الزبادي مع الخردل وما تبقى من التوابل وتدهن به قطعة اللحم من الجهتين.

يقلى البصل بالزيت ويضاف اليه اللحم المفروم ويقلب حتى ينضج.

يغسل الأرز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء. يغطى الوعاء ويطهى على النار حتى يتشرب الأرز الماء. يرفع الخليط عن النار ويضاف اليه البهار الأسود والملح والبقدونس. تخفق البيضة وتضاف الى الخليط ويحرّك جيداً. يوضع الخليط في وسط قطعة اللحم وتلفّ على بعضها ثم يخاط طرفها الخارجي. توضع في طبق خاص بالفرن يحوي قليل من الماء.

تغطى بورق المينيوم. تدخل الى فرن حار مدة ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة حتى تنضج. تخرج من الفرن وينزع منها الخيط ثم تقطّع الى شرائح وترتّب فوق طبق من الارز المسلوق. يزيّن الطبق باللوز والزبيب المحمّصَيْن ويقدّم ساخناً.



كفتة ملبسة

كفتة بالارز والنعناع والبقدونس. تغطى بمزيج البيض والدقيق. تقدم مقلية مع سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- اربع ملاعق كبيرة من الارز
- نصف حزمة من البقدونس او الشبت مفروم
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الاخضر المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ونصف من البهار
- ملعقة صغيرة من القرفة
- خمس بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ثلاث كؤوس ونصف من زيت نباتي
- كاس من الماء الساخن

التحضير

يغسل الارز ويخلط مع اللحم والبقدونس والبصل والنعناع والتوابل والملح. يقطع الخليط الى كرات صغيرة الحجم ترتب في وعاء. يصب فوقها نصف كاس من الماء الساخن. يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة حتى تطرى الكفتة. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

يمزج البيض مع الدقيق والباكينغ باودر وقليل من الملح ونصف كأس من الماء الساخن.

يسخَّن الزيت في مقلاة. تغطَّس كرات الكفتة في مزيج البيض ثم تقلى في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. تقدَّم الكفتة ساخنة.

كباب ميرو

كرات من اللحم بالنخالة والثوم. تقدّم مقلية الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من نخالة الدقيق (دخن)
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الملح والفلفل والثوم ونخالة الدقيق حتى يتماسك الخليط. تصنع منه كرات صغيرة تترك مدة ساعة ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ. ترفع وتصفّى على ورق نشاّف.

ترتّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

المندي

طبق رئيسي من اللحم بالثوم والتوابل وصلصة الطماطم. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- ربع كيلوغرام من العظم
- نصف كأس من زيت نباتي
- كيلوغرام من الطماطم
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة من الهال
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من البهار الاسود
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويقلّب بالزيت في وعاء مع العظم والثوم والتوابل على نار متوسطة ثم يترك حتى يتبخّر السائل.

تهرس الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى الوعاء مع الملح. يتابع الطهو حتى تنقص كمية الصلصة وينضج اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

صلصة الطماطم من أكثر الصلصات إستهلاكاً في العالم. وهي تحتوي على السكّر وحمض الليمون والبروتينات والأملاح المعدنية. في الوقت الحاضر بدأ إستهلاكها ينخفض بعد انتشار المزارع المكيّفة، وسهولة شراء الطماطم الطازجة على مدار السنة.

كوزي الدجاج بالمكرونة

دجاج مع المعكرونة، من الأطباق السعودية الرئيسية. يقدم مزيناً بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تنظّف الدجاجة وتنزع أحشاؤها. تفرك بالدقيق والملح وتغسل بالماء البارد ثم تقطع طولياً الى نصفين.

يمزج الثوم المدقوق مع الفلفل الأسود والقرفة والخولنجان والقرنفل والهال والملح واللبن الزبادي وعصير الليمون وصلصة الطماطم.

يسخن السمن في وعاء يقلّب فيه الدجاج مع عيدان القرفة وحبات الهال والقرفة وقطعة الخولنجان ويقلى حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف مزيج اللبن الزبادي الى الوعاء مع كمية من الماء ويترك الكل على النار مدة ربع ساعة. يرفع بعدها الدجاج من المرق ويرتب في صينية. يدخل الى الفرن حتى يحمرّ.

تسلق المعكرونة في المرق على نار خفيفة مدة نصف ساعة ويمكن اضافة المزيد من الماء حتى تنضج.

تصبّ المعكرونة في طبق التقديم، يرتّب فوقها الدجاج ويزين بالبقدونس المفروم ودوائر البيض المسلوق.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ربع كيلوغرام من المعكرونة
- بيضتان مسلوقتان مقطعتان الى دوائر.
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- عصير نصف ليمونة حامضة صغيرة
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- عودان من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الهال
- قطعة من الخولنجان صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

طبق يبرز فيه طعم التوابل. شهيّ الشكل ولذيذ الطعم. يتصدّر الموائد في المناسبات الرسمية.

نـدي الـدجاج

دجاج باللبن الـزبادي وصلصـة الطماطم وعصـير الليمون والبهارات. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة ونصف من عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- بضع حبات من الهال
- أربع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- أربعة عيدان من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

تنظّف الدجاجة وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تفرك بالملح والدقيق وتغسل جيداً.

يسخّن السمن في وعاء على النار، تقلى فيه قطع الدجاج مع عيدان القرفة وكبش القـرنفل وحبّ الهـال مدة خمس دقائق.

يخلط اللبن الزبادي مع عصير الليمون والملح وصلصة الطماطم ومسحوق القرنفل والهال والقرفة ثم يصبّ فوق قطع الدجاج. يقلّب الكل جيداً ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج. يرتّب الدجاج في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

يستعمل عصير الليـمـون الحامض لتطييب العـديد من اطبـاق الحساء والصلصـات والمقبّـلات واللحوم والاسمـاك والـدواجن، وتنقع فيه بعض الخضر حتى لا يسود لـونها في اثنـاء الطهو. ويستعمـل عصير الليمون لتحضير شراب الليموناضة وغيرها من المرطبات.

مخـتـوم الـدجاج

دجاج باللبن الزبادي والبصل وصلصة الطماطم والبهارات.

يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ثلاث حبات من البصل مقشرة ومقطعة الى حلقات رقيقة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنظّف الدجاجة وتقطّع الى أربع قطع. تفرك بالدقيق والملح وتغسل جيداً. يسخن الزيت في مقلاة، يقلى فيه البصل ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف. يترك ليبرد ويدق ناعماً.

تقلى قطع الدجاج في الـزيت نفسه حتى تحمـرّ. تقشر الطماطم وتهرس ناعماً. تضاف الى البصل مع البهارات والملح واللبن الزبادي وصلصة الطماطم. يقلّب الخليط جيداً ويصبّ فوق الدجاج ويتابع الطهو على نار خفيفة الى ان ينضج الدجاج ويبقى قليل من المرق.

يرتّب الدجاج في طبق التقديم ويقدّم ساخناً مع قليل من المرق.



مختوم الدجاج

الديك الرومي المحشي

ديك رومي محشو باللحم والارز والزبيب واللوز والبيض المسلوق. يقدّم في المناسبات مزيّناً بالبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- ديك رومي
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأسان وربع من الارز
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- اربع بيضات مسلوقة
- ربع كأس من اللوز
- ربع كأس من الزبيب
- ثلاث حبات من البطاطا
- اربعة عيدان من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الهال
- ملعقة كبيرة من الفلفل الاسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من الكمون المطحون
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الديك الرومي ويغسل جيداً من الداخل والخارج يتبّل بنصف كمية الملح والفلفل الاسود والقرفة.

يقلى البصل بالزيت. يضاف اليه اللحم المفروم مع قليل من الملح والفلفل الاسود والكمّون. يوضع على النار حتى يجفّ ماؤه.

يغسل الارز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء. يُسلق نصف سلق ثم يرفع عن النار.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويحمص. ينقى الزبيب ويحمّر. يضاف اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل الى خليط اللحم. يحشى الديك بالحشو المحضر وتخاط فتحة بطنه بخيط وابرة ثم يوضع في وعاء كبير على النار ويضاف اليه الهال وعيدان القرفة ويسلق مدة اربعين دقيقة. يرفع من المرق ويوضع في صينية مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى ينضج.

يرتّب في طبق التقديم ويزيّن بالبطاطا المقلية. يُقدّم ساخناً.

حمام بالجريش

حمام محشو باللحم والقمح المجروش والهال والقرفة. يُقدّم مع القمح مزيناً باللوز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- خمسة طيور من الحمام
- ملعقة كبيرة ونصف من القرفة
- ملعقتان صغيرتان من البهار الاسود
- عشرة عيدان من القرفة
- ست ملاعق كبيرة من الزيت
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من زيت نباتي
- كأسان ونصف من القمح المجروش
- أربع ملاعق كبيرة من اللوز
- ملعقة كبيرة من حب الهال
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الحمام ويفرك بالدقيق والملح وقليل من التوابل. يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والزيت. يقلّب على النار حتى ينضج.

يغسل كأس من القمح المجروش ويضاف الى خليط اللحم مع ثلث كمية عيدان القرفة وحبّ الهال والبهار الاسود والملح والقرفة. يحشى الحمام بالخليط ثم تخاط الفتحة السفلية والعلوية. يغمر بالماء ويسلق نصف سلق.

يرفع ويرتّب في صينية مع قليل من المرق الناتج عن السلق. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الحمام.

يغسل ما تبقى من القمح المجروش ويضاف الى الحمام في الوعاء مع ما تبقى من القرفة والملح والبهار الأسود وحب الهال وعيدان القرفة. يضاف قليل من الماء بحسب الحاجة حتى يغمر القمح.

يوضع الوعاء على النار ويترك حتى ينضج القمح ويتشرب المرق. يوضع في طبق خاص ويرتّب الحمام المحشو فوقه. يحمص اللوز بالزيت النباتي ويزيّن به الطبق. يقدّم ساخناً.



سمك بالطحينة واللوز

سمك محشو بالبصل والثوم وشرائح الطماطم والليمون. يُقدَّم مغطّى بصلصة الطحينة ومزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- نصف كأس من الدقيق
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث حبات من الليمون الحامض
- ثلاث حبات من البصل
- نصف حزمة من الكزبرة مفروم
- أربع حبات من الطماطم مقطعة الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملح بحسب الرغبة
- كأس من اللوز المقشر
- نصف كأس من الزبيب
- كأس من عصير الليمون الحامض
- خمس ملاعق كبيرة من الطحينة
- كأس ونصف من الماء

التحضير

ينظف السمك ويجفّف. يمزج الدقيق مع الملح والبهار ويغطى به السمك ثم يترك مدة نصف ساعة.

يفرم البصل ناعماً ويبشر الليمون مع قشره. يغسل السمك ويزال عنه مزيج الدقيق. يفرك من جديد بالملح والبهار. ثم يحشى بالبصل والليمون والثوم والكزبرة وشرائح الطماطم. يغلّف بورق المينيوم ويوضع في صينية مع قليل من الماء. يدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج.

تمزج الطحينة مع الماء وعصير الليمون وقليل من الملح. يقلى اللوز والزبيب. يرتب السمك في طبق بيضوي الشكل. يصب فوقه مزيج الطحينة ويزيّن باللوز والزبيب. يقدّم الطبق ساخناً.

سمك الكزبرية

سمك بالكزبرة والثوم والفليفلة الحرّيفة والطرطور. من الأطباق السعودية الشهيّة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم
- كأس من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ربع كأس من الطحينة
- أربع ملاعق كبيرة من الخردل (مسترد)
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مقطعتان الى حلقات
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الكمون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يخلط نصف كمية الثوم مع الملح والفلفل والكمون.

تنظف السمكة، تزال حراشفها وتنزع احشاؤها.

تغسل جيداً وتتبّل بخليط الثوم.

توضع السمكة في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة.

يسخّن الزيت في مقلاة على النار تضاف اليه الكزبرة والفليفلة الحرّيفة وما تبقى من الثوم. يقلب الخليط بضع دقائق حتى يذبل.

تمزج الطحينة مع الخل وعصير الليمون. يضاف قليل من الماء تدريجاً ثم الخردل والملح والفلفل ويخلط الكل جيداً.

يوزّع خليط الكزبرة ومزيج الطحينة على السمك في الصينية وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة.

ترتّب السمكة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

الروبيان الناشف

قريدس بالطماطم والبصل والتوابل من الأطباق السعودية المشهية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كأس من القريدس
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البصل مقطّعة الى حلقات رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون
- ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينقع القريدس في الماء مدة ساعتين ثم يقشّر وينزع الخيط الاسود عن ظهره. يصفّى ويهرس.

يسخّن الزيت في وعاء على النار ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه القريدس مع القرفة والقرنفل والهال والخولنجان وجوز الطيب والملح. يقلّب الكل جيداً.

تغسل الطماطم وتقشر ثم تقطّع الى قطع صغيرة تضاف الى الوعاء وتقلّب حتى تذبل. يصبّ قليل من الماء ويترك الخليط على النار حتى يجفّ ماؤه وينضج.

يصبّ في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

سمك بالحمر

سمك محشو بالبصل والثوم والتوابل. يحضّر مع ماء التمر الهندي. يقدم مزيناً بشرائح الليمون والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- كأسان من سائل التمر الهندي (الحَمر)
- ثلاث حبات من البصل صغيرة
- عشر ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- نصف ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض

التحضير

تنظف السمكة وتغسل ثم يشق جانبها من أعلى الى اسفل يمزج نصف كمية التوابل مع الملح والثوم وعصير الليمون وتدهن به السمكة. يفرم البصل ناعماً ويخلط مع ما تبقى من التوابل والملح. تحشى به السمكة. توضع في صينية ويصبّ فوقها سائل التمر الهندي مع الزيت. تدخل الى فرن حار حتى تنضج. تقدّم ساخنة.

كلمة التمر الهندي عربية، وشجرته استوائية اصلاً، تثمر قروناً حمضية متوافرة في المتاجر. تنقع هذه القرون وتصفّى لفصل اللّب عن البزر والالياف. يحضّر من لبّ الثمرة شراب منعش ولذيذ خصوصاً في ايام الصيف الحارة.



كوزي السمك

سمك محشو باللحم والارز واللوز والزبيب والبيض المسلوق.

يحضّر مع صلصة اللبن الزبادي والتوابل. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير:** أربعون دقيقة، **مدة الطهو:** ساعة ونصف.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم
- كأس من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الأرز
- بيضة مسلوقة
- ربع كأس من اللبن الزبادي
- بصلة مفرومة ناعماً
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من الخولنجان
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من الزعفران مذوّب في ربع كأس من الماء
- ملح وقرفة بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب

التحضير

تنظف السمكة تزال حراشفها وتنـزع أحشاؤهـا. تشق طولياً حتى الذيل. تغسل وتصفى.

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه البصل وقليل من الملح والفلفل الأسود والكمون. يترك على النار حتى يجف.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقلى في الزيت مع الزبيب. يرفع ويصفى على ورق نشاف.

يغسل الأرز ويسلق نصف سلق. يضاف الى اللحم مع اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل. يقلّب الخليط جيداً.

يمزج نصف كمية عصير الليمون مع الهال والخولنجان والزعفران والقرفة والقرنفل والملـح. تتبّل السمكـة بالمـزيج وتحشى بخليط اللحم ثم تخاط فتحتها. توضع السمكـة في صينية مدهونة بالزيت.

يخلط ما تبقى من الهال والخولنجان والقرفة والقـرنفل والملح وعصير الليمون والزعفران مع اللبن الزبادي.

يقلّب المزيج ويوزّع على السمكة في الصينية ثم تدخل الى فرن مدة ساعة حتى تنضج. يقطع الخيط. ترتّب السمكة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

سمك الصيادين

سمك محشو بالمطيّبات. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من الليمون الحامض
- ملح وبهار أسود بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من بزر الكزبرة
- أربع حبات من الطماطم مقطعة الى شرائح
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق

التحضير

تنظف السمكة من الخارج والداخل وتشق جـانبياً من رأسها حتى ذيلها. تفرك بالملح والبهار والدقيق وتترك مدة ساعة ثم تغسل جيداً.

يخلط البصل مع الثوم وشرائح الطماطم. يبشر الليمون مع قشره ويضاف الى الخليط مع الكزبرة. تفرك السمكة بالبهار والملح والكزبرة وتحشى بالخليط ثم تغلّف بورق المينيوم وتربط

تحضر هذه السمكة على شاطىء البحر، فيُحفر في الرمل وتوضع صينية في الحفرة.

يشعل قليل من الفحم ويترك حتى يصير جمراً ثم يرتّب في الصينية. توضع السمكة المغلّفة في وسط الصينية فوق الفحم وتغطّى بغطاء الصينية ثم بقطعة من قماش الخيش. تغطّى الصينية بالرمل وتترك مدة ساعة. يـرفع عنهـا الرمـل ثم القماش ثم الغطاء. ينزع الورق عن السمكة وتقدّم ساخنة.

فقع باللبن

فطر باللبن الزبادي والكمون والهال، من الاطباق السعودية المشهيّة. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من الفطر (الفقع)
- كأس ونصف من اللبن الزبادي
- اربع حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة ونصف من الفلفل الاسود المطحون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الفطر وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يرفع ويصفّى. يقطّع الفطر الى حلقات ويعاد غسله ويصفّى جيداً من الماء. تسخن الزبدة في وعاء على النار يقلى فيها البصل حتى يذبل وينثر عليه الكمون والهال والفلفل والقرفة والملح.

يخفق اللبن الزبادي بالماء ويضاف الى الوعاء. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يضاف الفطر ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.



مصقعة الباذنجان الاسود بالحمص

باذنجان باللحم والبصل والشبت والحمص. يحضر مع صلصة الطماطم والثوم. يُقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكليوغرام من الباذنجان الاسود الصغير الحجم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع كيلوغرام من الشبت
- كأسان ونصف من زيت نباتي
- نصف كأس من الحمّص
- خمس حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقشر الباذنجان ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين. يرش عليه الملح ويوضع في مصفاة ويترك مدة ساعة حتى يجف ماؤه.

يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والتوابل. يقلّب الخليط في قليل من الزيت على نار خفيفة.

يسلق الحمص نصف سلق ثم يصفى. ينظف الشبت ويفرم. يغسل الباذنجان من الملح ثم يجفّف ويسخّن الزيت ويقلى فيه من الجهتين. ترفع انصاف الباذنجان من الزيت، تجفّف على ورق نشّاف ثم ترتّب في صينية. يحفر في وسط كل قطعة. يخلط الحمص والشبت مع خليط اللحم ويحشى به الباذنجان. تقطع ثلاث حبات من الطماطم الى دوائر وترتب مع الباذنجان. يعصر ما تبقى من الطماطم وتضاف اليه صلصة الطماطم والثوم والتوابل. يمزج الكل ثم يصبّ المزيج فوق الباذنجان في الصينية. تغطى وتدخل الى فرن حار وتترك حتى تغلي الصلصة. تخفّف النار وتترك مدة ربع ساعة حتى ينضج الحمص. يقدّم الطبق ساخناً.

كوسا بالحمص

من الاطباق السعودية الرئيسية، يحوي الكوسا والحمّص والطماطم والبصل. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الكوسا
- ثلاثة ارباع كأس من الحمّص المقشور
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم بعظمه
- اربع حبات من البصل مفرومة
- نصف ملعقة كبيرة من البهار الاسود
- نصف ملعقة كبيرة من الملح
- نصف كأس من زيت نباتي

التحضير

يقلّب البصل في الزيت على نار خفيفة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويضاف الى البصل ويحرّك. يرش الخليط بالبهار. تقشر الطماطم وتفرم ناعماً. يغسل الحمص ويضاف مع الطماطم الى الخليط. يحرّك الكل جيداً ويصب فوقه قليل من الماء الساخن. ثم يترك حتى يقارب النضج.

تقطع الكوسا الى شرائح رقيقة، تضاف الى خليط اللحم ثم يغمر الكل بالماء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ينثر الملح ويقدّم الطبق ساخناً.



مصقعة الباذنجان الأسود بالحمص



الأرز الكابلي

الارز الكابلي

طبق من الارز مع اللحم واللبن الزبادي والطماطم. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم مزيّناً بالزبيب واللوز المحمص.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللحم مع العظام
- ثلاث كؤوس من الارز الطويل
- ثلاثة ارباع كأس من سائل الكاري
- كأس من اللبن الزبادي
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثلثا كأس من عصير الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من اللوز (لوزيجلي)
- اربع ملاعق كبيرة من الزبيب
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزعفران
- ملعقة كبيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل اللحم ويترك جانباً. يقشر البصل ويغسل ويقطّع الى حلقات. يذوّب السمن في وعاء على النار، يقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب الخليط حتى يحمرّ البصل. يصب فوقه عصير الطماطم. يحرك ثم يضاف اليه الماء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة الى ان يتبخّر السائل.

ينقع الزعفران في ماء الكاري مدة نصف ساعة. يخلط اللبن الزبادي جيداً مع صلصة الطماطم والملح والقرفة والهال والقرنفل والخولنجان ثم يصبّ فوق اللحم ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر الماء.

يغسل الارز ويسلق نصف سلق. يصفّى ويضاف الى اللحم مع مزيج الزعفران. يتابع الطهو على نار خفيفة جداً حتى ينضج.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق، يصفى ويقشر ثم يحمّص في السمن. ينقى الزبيب ويقلّب في السمن حتى يحمر.

يرتّب الأرز واللحم في طبق التقديم ويزيّن باللوز والزبيب. يقدّم الطبق ساخناً.

كبسة اللحم

طبق من اللحم مع البصل والطماطم والأرز. مذاقه حريّف.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

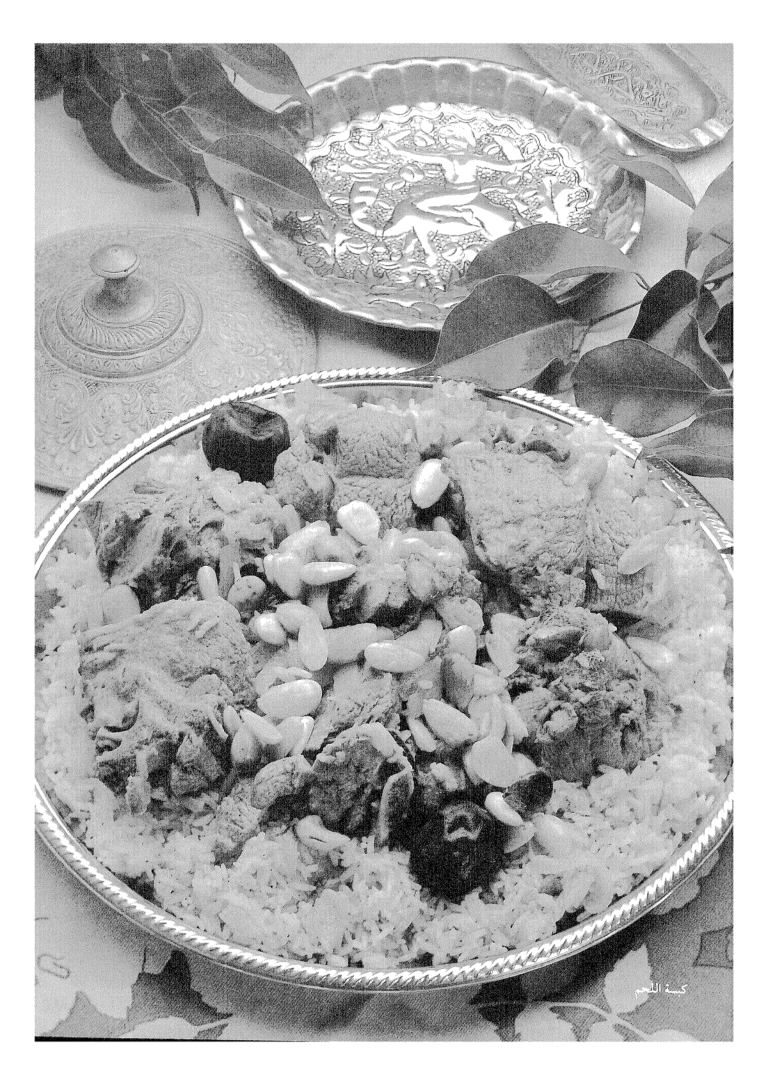
المقادير

- كيلوغرام من اللحم
- ربع كيلوغرام من العظم
- خمس حبات من الطماطم
- خمس حبات من البصل
- أربع كؤوس ونصف من الأرز
- خمسة عيدان من القرفة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الزبدة السائلة أو من زيت نباتي
- أربع حبات من الليمون المجفّف
- ملعقتان كبيرتان من حب الهال
- أربع حبات من الفليفلة الحمراء الحرّيفة

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة ثم يغسل ويجفّف. يفرم البصل ويقلى بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم ويقلّب حتى يتغير لونه. تفرم الطماطم وتضاف الى الخليط. يغمر بالماء المغلي ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج. يضاف الملح والهال والليمون المجفّف والفليفلة الحرّيفة والقرفة.

يحرّك الخليط ويضاف اليه الأرز المغسول. يغمر بالماء ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز. يقدّم الطبق ساخناً.



كبسة اللحم

الارز الزربيان باللحم

أرز باللحم واللبن الزبادي والتوابل. من الاطباق السعودية الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم بعظمه
- كأس من الارز الطويل
- نصف كأس من اللبن الزبادي
- حبة من البصل مقشرة ومقطعة الى حلقات رقيقة
- ربع كأس من سائل الكاري
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقتان صغيرتان من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفّف (ملح الليمون)

التحضير

يغسل اللحم ويصفّى. يوضع في وعاء ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يرفع من ماء السلق ويترك جانباً.

ينقع الزعفران في سائل الكاري مدة نصف ساعة.

يسخّن السمن في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يرفع ويجفّف على ورق نشاف ليبرد ويصفّى من السمن ثم يدقّ حتى يصير ناعماً. يضاف اللحم الى وعاء السمن على النار ويقلّب حتى يحمرّ.

تضاف القرفة مع الهال والقرنفل والخولنجان وجوز الطيب والبصل الناعم وملح الليمون والملح ونصف مزيج الزعفران الى اللبن الزبادي. يخلط الكل جيداً ثم يصبّ الخليط فوق اللحم. يضاف اليه الماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويمكن اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.

يغسل الارز جيداً ويصفّى. يُسلق في مرق اللحم نصف سلق ثم يصفّى ويضاف الى وعاء اللحم ويطهى علـى نار خفيفة. يوزع عليه ما تبقى من مزيج الزعفران ويترك حتى ينضج. يرفع عن النار. يقلب في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

الارز المقلوب

ارز مع اللحم والزبيب والتوابل والليمون الحامض المجفّف.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من التوابل (القرفة والبهار والكمون والهال)
- اربع ملاعق كبيرة من الزبيب
- اربع حبات من الليمون الحامض المجفّف
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث كؤوس ونصف من الأرز
- اربعة عيدان من القرفة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يفرم اللحم ويسلق في الماء المملّح نصف سلق ثم يرفع من المرق ويترك جانباً.

يغسل الأرز ويسلق في المرق من دون ان ينضج ثم تضاف عيدان القرفة.

يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يحمرّ. يضاف اليـه الزبيب والملح والليمون المجفّف والطماطم وصلصة الطماطم والتوابل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتبخّر السائـل ويشتدّ الخليط. يضاف اليه اللحم ثم الأرز وتوزّع الزبدة على سطحه.

يغطّى الوعاء ويتابع الطهو على نار قوية حتى يتصاعد منه البخار. تخفّف النار ويترك مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج الأرز. يقلب الوعاء فوق طبق التقديم ويقدم ساخناً.

الارز الحساوي

طبق رئيسي من الأرز مع اللحم والسلق. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم
- كأسان من الأرز
- كأسان من عصير الطماطم
- حبتان من البصل مقشرتان ومفرومتان ناعماً
- نصف حزمة من السلق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ربع ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الهال المطحون

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل ثم يصفّى.

يسخّن السمن في وعاء يقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب حتى يحمرّ. ينثر عليه الفلفل والكزبرة والقرفة والقرنفل والهال والملح ثم يصبّ عصير الطماطم ويترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة.

يغسل السلق ويفرم ناعماً. يصفّى من الماء. يضاف الى وعاء اللحم ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يغسل الأرز جيداً ويضاف الى الوعاء. يطهى حتى ينضج.

يُقلب الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



السليق

أرز باللبن (الحليب) والمستكة (المصطكاء). يزيّن بقطع الدجاج المحضر ويقدّم مع شرائح الليمون الحامض والفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- كأس من اللبن (الحليب)
- كأسان من الارز الطويل
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من حبات المستكة (المصطكاء)
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الهال
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تنظّف الدجاجة وتنزع احشاؤها. تفرك بالدقيق والملح وتغسل بالماء البارد. تقطّع طولياً الى نصفين وتسلق بالماء مع الهال والملح مدة نصف ساعة حتى تنضج. ترفع من ماء السلق وتترك جانباً.

يغسل الارز ويسلق في مرق اللحم. يترك حتى ينضج من دون أن يجفّ ماؤه تماماً. يرفع عن النار ويصبّ فوقه اللبن مع التقليب. يترك مدة خمس دقائق.

يسخّن السمن في مقلاة. تذوّب فيه حبات المستكة ثم يوزّع على الارز ويغطى الوعاء بضع دقائق. يرفع الغطاء ويقلّب الارز بملعقة خشبية.

يصبّ في طبق التقديم وتوزّع عليه قطع الدجاج. يقدّم ساخناً.

الارز الصيادية بالسمك المقلي

ارز مع البصل والسمك المقلي والتوابل، من الاطباق السعودية الفاخرة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من السمك
- نصف كيلوغرام من الارز الطويل
- ثلاث حبات من البصل مقشرة ومقطعة الى حلقات رقيقة
- ملعقة كبيرة من الثوم المقشّر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من حبات الهال
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الخولنجان
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينظف السمك جيداً يبشر وتنزع احشاؤه ثم يغسل ويصفّى. يهرس الثوم مع نصف كمية الملح والكمون ويخلط مع عصير الليمون. يتبّل السمك بمزيج الثوم.

يسخّن السمن في وعاء يقلى فيه البصل حتى يحمرّ. يرفع ويجفّف على ورق نشاف ويترك ليبرد. يدق البصل حتى يصير ناعماً.

يصبّ مقدار كأسين من الماء في وعاء الزيت الموضوع على النار، وتضاف اليه القرفة والخولنجان والهال والملح والفلفل الاسود بحسب الرغبة والبصل المدقوق ويترك حتى يغلي المزيج.

يغسل الارز مرات عدة ويضاف الى الوعاء. يترك على نار متوسطة حتى يتبخّر منه الماء ثم تخفّف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج. يسخّن الزيت في مقلاة على النار، يقلى فيه السمك ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف.

يصبّ الارز في طبق التقديم. يقطّع السمك ويرتّب فوقه ويقدّم ساخناً.

الارز الشرقي

ارز مع الدجاج وصلصة البصل والطماطم والزبيب واللوز يُقدم مزيناً بدوائر البيض المسلوق.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

المقادير

- دجاجتان
- كأس من عصير الطماطم
- ثلاث حبات من البصل مبشورة
- ثلاث كؤوس من الارز الطويل
- ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز المقشر
- نصف كأس من الزبيب
- خمس حبات من البصل
- خمس بيضات مسلوقة ومقطعة الى دوائر
- أربعة عيدان من القرفة (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من حب الهال
- ملعقتان كبيرتان من حب الفلفل الاسود
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (هيرد)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

مقادير التتبيلة

- ربع ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
- رشة من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- رشة من الخولنجان
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع ثم يسلق في الماء وترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح المرق. يضاف البصل المبشور وعصير الطماطم والقرفة والفلفل الأسود والكركم. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يطرى الدجاج من دون ان ينضج.

يرفع ويتبل بنصف كمية كل من الهال والقرفة والقرنفل والبهار الاسود والخولنجان والزعفران. ترتّب قطع الدجاج في صينية وتدهن بقليل من الزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ.

يغسل الارز ويسلق بمقدار ثماني كؤوس من مرق الدجاج. يضاف الماء بحسب الحاجة. يترك حتى يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يقلّب الزبيب في قليل من الزيت ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف. تقسم كل حبة لوز الى نصفين ويحمص اللوز. يفرم البصل ويقلى في مقدار تسع ملاعق كبيرة من الزيت على نار متوسطة مع التقليب من وقت الى آخر حتى يطرى. يضاف ما تبقى من الهال والقرفة والقرنفل والبهار الاسود والخولنجان والزعفران والملح. يتابع الطهو حتى يحمرّ البصل فيرفع ويضاف اليه الزبيب واللوز.

يرتب الارز في طبق التقديم. توزّع على سطحه صلصة البصل ويزين بدوائر البيض المسلوق. ترتّب قطع الدجاج على اطراف الطبق ويقدم ساخناً.



معدوس

أرز مع العدس والثوم والكمون والعقدة الصفراء يقدم الى جانب سلطة التمر الهندي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- **كأسان ونصف من العدس الاحمر**
- **كأس وربع من الأرز**
- **ثلاث حبات من البصل كبيرة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ثلاثة ارباع كأس من زيت الذرة**
- **ملعقة صغيرة من الكركم**
- **ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق**

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويقلى بالزيت حتى يحمرّ. تصب فوقه احدى عشرة كأساً من الماء المغلي. يضاف الارز والعدس والثوم والكمون. يغطى الخليط ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج. يضاف الملح والكركم. يصب الخليط في طبق التقديم. توزع الزبدة على سطحه. يقدّم ساخناً.

العدس نبات عشبي حبّه الصغير مغذ. مهده الاصلي آسيا، وهو منتشر في مناطق كثيرة من العالم. انواعه عديدة والاكثر استعمالاً منها العدس الاحمر والاخضر والبني.

صيادية السمك

أرز مع السمك والبصل والثوم والتوابل. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **سمكة كبيرة**
- **عشر حبات من البصل**
- **خمسة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ثلاث حبات من الطماطم مفرومة**
- **رشة من المستكة**
- **خمس كؤوس من الأرز**
- **ملعقة صغيرة من البهار الأسود**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة**
- **كأس من زيت نباتي**
- **ملح بحسب الرغبة**

مقادير التوابل

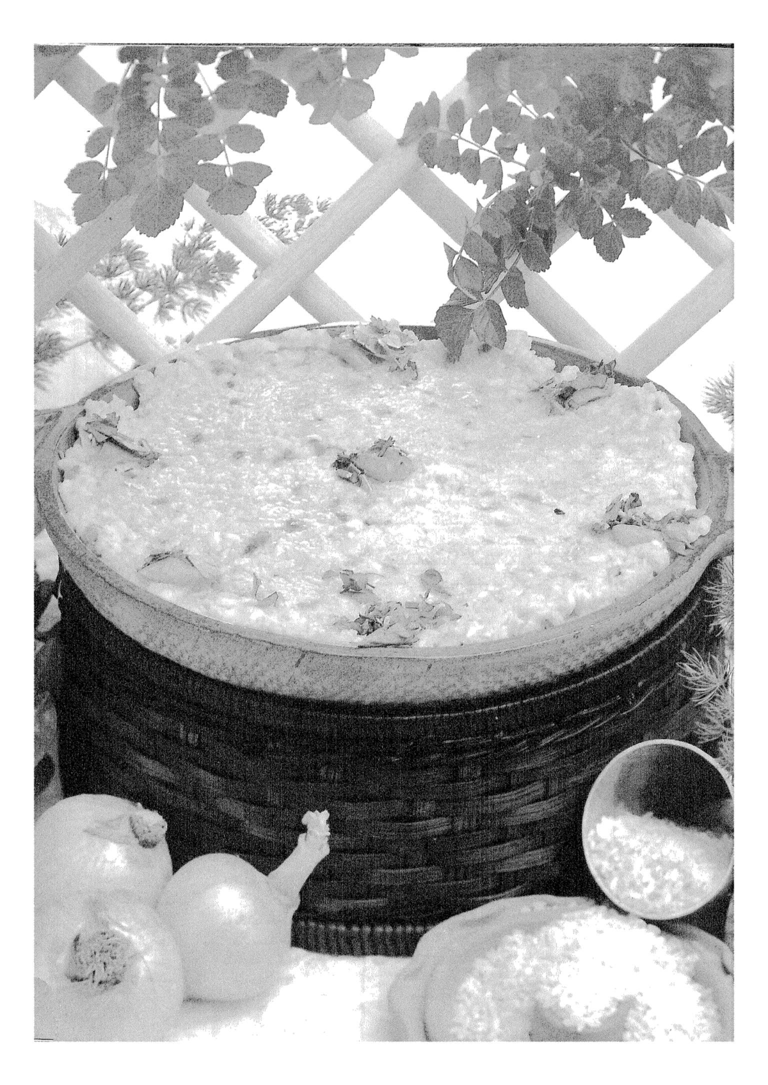
- **ملعقة صغيرة من حب الهال**
- **ثلاثة عيدان من القرفة**
- **خمس حبات من الفلفل الأسود**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **رشة من القرنفل**
- **نصف ملعقة صغيرة من الهال المطحون**

التحضير

ينظف السمك ويقطّع الى ثلاثة اقسام. يمزج نصف كمية الثوم المدقوق مع نصف كمية الكزبرة والبهار الأسود والملح. تفرك اقسام السمك بالمزيج وتترك مدة ربع ساعة.

يقطّع البصل الى شرائح. يقلى بالزيت حتى يحمرّ ثم يرفع. يضاف الى الزيت ما تبقى من الثوم مع قطع السمك والطماطم والمستكة والملح. يقلب الخليط ثم يصبّ فوقه مقدار كأسين من الماء المغلي. يطحن البصل ويضاف نصف كميته إلى خليط السمك. تخفّف النار ويترك الكل يطهى حتى ينضج. السمك. يرفع من المرق ثم يصفّى ويضاف اليه ما تبقى من البصل المطحون. يعاد الوعاء الى النار ويضاف الأرز. يتابع الطهو حتى يطرى الأرز. يقلى باقي التوابل بالزيت ويضاف إلى الأرز. يترك الكل على نار خفيفة حتى النضج.

يرتّب الأرز في طبق التقديم. ينزع الحسك ويوزّع السمك على الأرز. يقدّم الطبق ساخناً.



المضروبة

طبق من الأرز واللحم والخضر. يبرز فيه طعم الهال. يقدّم الى جانب الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر المقطّع**
- **ثلاث كؤوس من الارز**
- **خمس حبات من الطماطم متوسطة الحجم**
- **خمس حبات من البصل مفرومة**
- **ثلاث حبات من الليمون المجفّف**
- **ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مفرومة**
- **خمسة عيدان من القرفة**
- **عشر حبات من الفلفل الاسود**
- **ملعقتان صغيرتان من حب الهال**
- **ملعقتان صغيرتان ونصف من الملح**
- **خمسة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**

التحضير

يغسل اللحم ويسلق في الماء على نار خفيفة مع ازالة الرغوة (الزفرة) عن سطح المرق كلما ظهرت. يضاف الفلفل الأسود والهال والقرفة ويستمر السلق حتى يطرى اللحم. يضاف البصل والثوم والفليفلة الخضراء والليمون المجفّف والطماطم وصلصة الطماطم والملح. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم فيرفع من الوعاء. يطحن خليط البصل مع المرق في خلاط كهربائي. يعاد المزيج مع اللحم الى الوعاء ويضاف الأرز والملح. يحرّك الخليط بملعقة خشبية على نار خفيفة مع اضافة الماء بحسب الحاجة حتى ينضج الأرز. يرفع الخليط عن النار ويقدّم ساخناً.

أرز المغازلية بالكشري

أرز باللحم واللبن الزبادي والعدس. من الأطباق السعودية الشهيرة. يقدّم مزيناً بالبيض المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الأرز الطويل**
- **كاس وربع من العدس (الكشري)**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ثلاث بيضات مسلوقة مقطّعة الى دوائر**
- **حبتان من البصل مقشرتان**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ثلاثة أرباع كاس من اللبن الزبادي**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ثلاثة عيدان من القرفة**
- **نصف ملعقة صغيرة من حبّ الهال**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون**

التحضير

يغسل العدس ويسلق مدة ثلث ساعة ثم يقشّر.

يغسل الأرز مرات عدة ويصفّى. يوضع في وعاء على النار ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يصفّى.

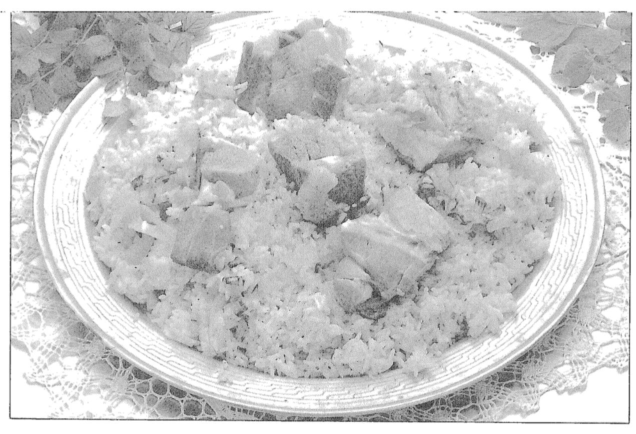
تفرم بصلة فرماً ناعماً وتقلى في نصف كمية السمن حتى تحمرّ. يضاف اليها اللحم المفروم وقليل من الملح والفلفل والكمون. يترك الخليط على النار حتى يتبخّر السائل.

يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه اللبن الزبادي والقرفة والهال والقرنفل والعدس. يخلط الكل جيداً ويعاد الى النار يصبّ فوقه الأرز ويترك على نار خفيفة حتى يجفّ ماؤه.

تقطّع البصلة الثانية الى حلقات رقيقة وتقلى في ما تبقى من السمن ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف.

يصبّ الخليط في طبق التقديم، يوزّع عليه البصل المقلي ويزيّن بدوائر البيض المسلوق.

يقدّم الطبق ساخناً.



الارز البرياني

أرز مع اللحم والبصل والبهارات المنوعة. يتميّز بنكهة خاصة.

يقدم الى جانب سلطة الخيار واللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من اللحم بعظمه
- ثلاث كؤوس من الأرز الطويل
- أربع حبات من البصل مقطعة الى حلقات
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخولنجان
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من ملح الليمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من الكركم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفّف
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع اللحم مع عظمه الى قطع متوسطة الحجم.

تغسل وتغمر بالماء وتسلق مدة ساعة مع ازالة الرغوة (الزفرة) التي تظهر على السطح بملعقة متعددة الثقوب.

يرفع اللحم ويصفى ويحتفظ بمرقه جانباً.

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل على نار خفيفة تضاف اليه قطع اللحم المسلوقة والقرفة والقرنفل والخولنجان والفلفل والكمون والكزبرة والملح والكركم وملح الليمون والليمون المجفّف ونصف كمية الزعفران. يغطى الوعاء ويترك مدة عشر دقائق.

ينقى الأرز، يغسل جيداً تحت الماء الجاري ويسلق نصف سلق في الماء الذي سلق فيه اللحم ثم يصفى.

يوضع نصف كمية الأرز فوق اللحم وينثر باقي الزعفران وتضاف بقية الأرز. يغطى الوعاء وتخفّف النار كثيراً ويترك حتى يتم نضج الأرز.

يصب في طبق التقديم بحيث يوزع خليط اللحم والبهارات على السطح.

يقدم مع سلطة الخيار باللبن الزبادي.

المشخول

طبق من اللحم مع الأرز. يكسبه الهال والليمون المجفّف نكهة خاصة. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم
- ثلاث كؤوس من الأرز
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمس حبات من الطماطم
- حبتان من البصل
- ثلاث حبات من الليمون المجفف
- ملعقة كبيرة من حب الهال
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء مدة ساعة أو يترك يغلي في الماء المملح مدة عشر دقائق. يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً.

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويضاف الى البصل ويقلب حتى يتغير لونه. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط اللحم. يطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج اللحم، يضاف الملح بحسب الرغبة. يصبّ ماء مغلي فوق الخليط بحيث لا تزيد كمية الصلصة عن أربع كؤوس. يغسل الأرز ويضاف الى الخليط مع الليمون المجفّف والهال. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الأرز. يقدم الطبق ساخناً.

المحمّر

أرز مع السمك وصلصة الطماطم والبصل. تكسبه البهارات مذاقاً لذيذاً. يقدّم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- ثلاث كؤوس من الارز
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة الى قطع صغيرة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ست كؤوس من الماء
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من الهال المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من القرفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على النار ويترك حتى يصير لونه بنياً، يضاف اليه الماء. يغسل الارز جيداً. يصفّى ويضاف الى مزيج السكر ويترك على النار الى ان يقارب النضج ثم يرفع ويصب في طبق. ينظف السمك. تزال حراشفه وتنزع احشاؤه ثم يغسل بالماء البارد من الداخل والخارج.

يخلط الفلفل والكمون والهال والقرفة والملح ويتبّل السمك بنصف كمية خليط البهارات.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يوزع عليه ما تبقى من البهارات والملح ثم تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة وتقلّب حتى تذبل. يوزّع الزبيب على الخليط ويوضع السمك المتبّل في خليط البصل والطماطم ويرتّب فوقه الارز. تذوّب الزبدة على النار وتوزّع على سطح الارز. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة ساعة الى ان ينضج الارز والسمك.

يُقلب الوعاء في طبق التقديم فيزيّن خليط السمك سطح الطبق. يقدّم ساخناً.



المحمّر

الكبسة بالروبيان الناشف

أرز بالقريدس والطماطم والبصل، من الأطباق السعودية الشهيرة. يقدّم ساخناً أو بارداً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الروبيان (القريدس) الناشف
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الأرز الطويل
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

ينقع القريدس في الماء مدة ساعتين ثم يقشر ويغسل جيداً. تغسل الطماطم. تقشّر وتقطع الى قطع صغيرة.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. ينثر عليه الملح والفلفل والكمون ثم يضاف القريدس ويقلّب حتى يحمرّ. تضاف الطماطم المقطّعة وتقلّب حتى تذبل ثم يصبّ الماء ويترك الكل على نار خفيفة الى ان ينضج القريدس ويبقى قليل من الصلصة.

يغسل الأرز مرات عدّة ويسلق نصف سلق ثم يصبّ فوق الخليط. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتشرب الأرز الصلصة وينضج.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

الارز ابو السّمن

أرز بالسمن، طبق سهل التحضير ومغذٍ. يقدم مع اللبن الزبادي أو شرائح اللحم والسمك.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الأرز الطويل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كأس ونصف من الماء
- حبتان من المستكة (المصطكاء)
- ثلاث حبات من الهال
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يسخن السمن على النار ويضاف اليه الهال والمستكة.

يغسل الأرز جيداً ويصفى من الماء. يضاف الى الوعاء ويقلّب مدة خمس دقائق. يصبّ فوقه الماء وينثر الملح. يترك الأرز على النار حتى يتبخّر ماؤه ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج.

يصب الأرز في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



الكمون نبات عشبي من فصيلة الخيميات. بذره دقيق مستطيل بيضوي الشكل، مذاقه حريف ورائحته عطرية. يستعمل في الكمونية وبعض أطباق الحساء كحساء العدس مثلاً، ولتتبيل مختلف أنواع السمك والرخويات.



الارز البخاري

ارز مع الدجاج وصلصة الطماطم والبصل والجزر. يُقدّم مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الاشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرامان من قطع الدجاج
- خمس كؤوس من الارز
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الجزر
- كأس ونصف من سمن نباتي او زيت نباتي
- كأس من عصير الطماطم
- خمس حبات من البصل متوسطة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- سبع كؤوس من الماء
- اربع ملاعق كبيرة من الزبيب
- اربع ملاعق كبيرة من اللوز المقشّر
- اربع ملاعق كبيرة من الزيت

مقادير التوابل

- نصف ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)
- قليل من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- رشة من الهال
- رشة من البهار الاسود
- قليل من جوز الطيب
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع ثم يقلى بالسمن حتى يحمرّ ويرفع. يقطع البصل الى حلقات رقيقة ويقلى بالسمن نفسه. يقشر الجزر ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة ويجفّف على ورق نشاف. ثم يقلى ويقلّب بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه الدجاج والبصل ويصب فوقه عصير الطماطم والصلصة والتوابل والملح. يغمر الخليط بمقدار كاف من الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يغسل الارز ويصفّى ثم يوضع فوق خليط الدجاج من دون ان يحرّك. يضاف الملح بحسب الحاجة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يصب فوقه ما تبقى من الماء ثم يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة.

يقلى الزبيب بالزيت ثم يرفع ويجفّف. يقلب اللوز بالزيت نفسه ويوضع على ورق نشاف حتى يجفّ.

يرفع الارز من الوعاء بملعقة ويوضع في طبق التقديم من دون ان يخلط مع الدجاج. ترتّب قطع الدجاج فوقه مع خليط البصل والتوابل. يزين الطبق باللوز والزبيب. ويقدّم سباخناً.

يمكن تقديم الطبق بشكل قالب وذلك بوضعه فوق الوعاء ثم قلبه ليصير الارز في الاسفل والدجاج وخليط البصل على السطح. يزين باللوز والزبيب ويقدم.

يمكن استبدال الدجاج باللحم.

الخروف بالأرز الأبيض

خروف بالأرز واللحم المفروم والتوابل. يقدّم في المناسبات غير العادية مزيّناً بالزبيب واللوز المحمّر.

عدد الأشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: خمس ساعات.

المقادير

- خروف صغير
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- عصير ليمونتين حامضتين كبيرتين
- كأس من عصير الطماطم
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف رأس من الثوم

مقادير الأرز

- كيلوغرام من الأرز
- ثلاثة كيلوغرامات من اللحم بعظمه
- نصف كأس من الطماطم المقطّعة الى قطع صغيرة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ربع كأس من اللوز
- ربع كأس من الزبيب
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من المستكة
- سبع حبات من الهال
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- كأس من سمن نباتي

التحضير

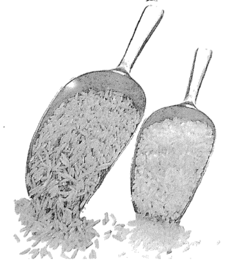
يُنظّف الخروف جيداً ويغسل.

يقشر الثوم ويدق ناعماً مع الزعفران والفلفل والكمون والهال والقرفة والقرنفل والملح. يضاف اليه اللبن الزبادي وعصير الليمون وعصير الطماطم ويمزج الكل جيداً.

يتبّل الخروف بالخليط ويترك مدة ساعتين. تمدّ ورقة المينيوم في قعر صينية كبيرة، يوضع عليها الخروف ويغطى بها ثم يدخل الى فرن حار مدة ساعة. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدة ساعتين حتى ينضج.

ينزع العظم من اللحم. يفرم اللحم ويسلق العظم في الماء المغلي مدة ساعة ترفع الزفرة كلما ظهرت على سطح المرق. يخلط البصل مع اللحم المفروم والثوم والملح والفلفل والكمون وقليل من الماء يوضع على النار ويترك حتى يتبخّر الماء ثم تضاف الطماطم المقطّعة. يسخّن السمن في وعاء على النار تضاف اليه المستكة والهال. يغسل الأرز جيداً ويضاف الى الوعاء يقلّب مدة خمس دقائق. يصبّ الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يوزّع عليه خليط اللحم ويقلّب. يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشّر ويحمّر في السمن. يرفع ويجفف على ورق نشاف. يُحمّر الزبيب في السمن ويصفّى. يصبّ الأرز في طبق التقديم يرتّب فوقه الخروف ويزيّن بالزبيب واللوز. يقدّم ساخناً.

الارز غذاء مهمّ يحتلّ مكانة بارزة على الموائد في مختلف بلاد العالم وخصوصاً في الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيا...) حيث كان مهده الاول. لكن لا يمكن الاعتماد على الارز وحده كغذاء رئيسي بسبب افتقاره إلى الفيتامين «ب». يعتبر الارز من الاطباق السعودية الرئيسية. ثمة انواع منه تغسل باليد لتتخلّص من النشاء والحبات السوداء كالارز العنبر والبسماتي.



الماسـية بالمـانجو

حلوى بالمانجو، من الأصناف السعودية اللذيذة. تُقدَّم باردة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- قطعة من الماسية المجفّفة
- كأسان من عصير المانجو
- كأسان من قطع المانجو
- كأس من السكر
- ست كؤوس من الماء

التحضير

تفصل الماسية عن بعضها وتغسل. تسقّط بالماء المغلى وتوضع على النار حتى تذوب تماماً. يضاف اليها السكر وعصير المانجو وتترك حتى تغلي.

تصب الماسية في طبق. ترتب فوقها قطع المانغو وتدخل الى الثلاجة حتى تجمد.

تقطع الماسية الى قطع مربعة أو مستطيلة ترتّب في طبق وتقدّم باردة.



طبطاب الجنة

حلوى بالطحينة والهال، من الاصناف السعودية المميزة. تؤكل باردة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **كأس ونصف من السكر**
- **نصف كأس من الدقيق الابيض**
- **نصف كأس من الطحينة**
- **ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون**
- **ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي او زيت الذرة**

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على نار خفيفة حتى يصير لونه بنياً من دون ان يحترق. يضاف اليه الدقيق ويحرّك ثم يضاف الهال والطحينة. تدهن صينية بالسمن او الزيت ويصب فيها المزيج. يترك حتى يبرد ثم يقطّع الى مثلثات ويقدّم.

الطحينة معجون زيتي مصنوع من بزر السمسم المحمّص. تُحرك الطحينة قبل استعمالها ولتسهيل عملية التحريك تخزّن العلب مقلوبة. يمكن الاستعاضة عن الطحينة بزبدة الفستق، في تحضير المعجّنات والبسكويت.



لحوح بالسكر

رقائق بالسكر الناعم والهال والسمن، صنف من الحلويات اللذيذة. تقدّم في الصباح ساخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
- نصف كأس من السكر الناعم
- بيضة
- ماء بحسب الحاجة
- ربع كأس من سمن نباتي
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة كبيرة من زيت الذرة او سمن نباتي

التحضير

ينخل الدقيق. تذوّب خميرة البيرة في نصف كأس من الماء ويخفق البيض جيداً.

يمزج الدقيق مع خميرة البيرة والباكينغ باودر واللبن والبيض وزيت الذرة ويفرك باليدين. يضاف الماء ويمزج الكل بملعقة حتى تتشكّل عجينة رخوة.

يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين تقريبا. يدهن صاج بالزيت ويوضع على النار.

يصبّ مقدار ملعقتين كبيرتين من العجين على الصاج ويحرّك من كل الجهات حتى تتوزّع العجينة ويتشكل قرص رقيق يُحمّر على الجهتين. يحضّر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

ترتّب اللحوح في طبق التقديم ويوزّع عليها السكر الناعم والهال والسمن. تقدّم ساخنة او باردة.

حيسة

حلوى سريعة التحضير ومغذية. تقدّم ساخنة مع التمر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كأسان من الدقيق
- كأس من السمن

التحضير

يسخّن السمن في وعاء على النار. يضاف اليه الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يحمرّ. يرفع عن النار ويصبّ في طبق التقديم. تقدّم الحلوى ساخنة مع التمر.



يتميز زيت الذرة بخصائصه الصحيّة وفوائده الغذائية، وجودته وتفوّقه على سائر الزيوت النباتية. المأكولات التي تطهى او تقلى بزيت الذرة تحتفظ بنكهتها الاصيلة وطعمها ورائحتها الطبيعيين. والمأكولات المحضّرة بزيت الذرة لا تجمد من جراء وضعها في الثلاجة لأن هذا الزيت خالٍ من المواد الشحمية.



الكليجة

الكليجة

فطائر محشوة بالليمون المجفّف والسكر والهال. تقدم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأسان من دقيق القمح
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة أو سمن نباتي
- صفار بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الليمون المجفّف المطحون
- ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ماء للعجن

التحضير

يمزج الدقيق مع الزبدة في وعاء ثم يصبّ فوقه الماء تدريجاً ويعجن حتى يتماسك. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين.

يخلط الليمون المجفّف والهال والسكر. يقسّم العجين الى كرات بحجم حبة الجوز وترق كل منها ثم يوزّع عليها مقدار ملعقة صغيرة من خليط الليمون المجفّف وتغطى بقطعة أخرى من العجين المرقوق وتختم اطرافها.

يدهن سطحها بصفار البيض وترتّب في صينية مدهونة بالسمن.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لون الفطائر ذهبياً.

المشبك

من الحلويات السعودية الشهيرة واللذيذة. يتطلب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- أربع كؤوس من الدقيق
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- ماء للعجن
- بيضتان
- زيت نباتي للقلي
- قطر

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع الباكينغ باودر. يصبّ فوقه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة رخوة. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة اربع ساعات حتى يختمر.

يخفق البيض ويضاف الى العجين ويخلط جيداً.

يُسخّن الزيت في مقلاة مزودة بمصفاة معدنية على النار.

يصبّ العجين داخل المصفاة ويترك على النار حتى يتماسك. ترفع المصفاة من الزيت ويترك قرص المشبك حتى يصفر لونه ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف.

يحضر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

تغطّى اقراص المشبك بالقطر. ترفع وترتّب في طبق التقديم. تقدّم باردة.

البيض غذاء كامل وسهل التحضير. يشكّل المادة الاساسية في انواع عديدة من الحلويات والاطباق. يجب ان يستهلك طازجاً، ويفضّل اختيار البيض النظيف لحفظه في الثلاجة، فهو يمتصّ الأوساخ من خلال مسام قشرته.

حنينـــتي

حلوى بالتمر، من الأصناف المغذية واللذيذة. تقـدّم باردة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع

المقادير

- أربع كؤوس من الدقيق
- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من التمر الخالي من النوى
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاثة أرباع كأس من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود
- ماء بحسب الحاجة

التحضير

يمزج الدقيق مع قليل من الماء حتى يتماسك. يقطع الى كرات مسطحة. ترتب في صينية وتدخل الى الفرن حتى تحمرّ من الجهتين. تخرج وتفتّت ثم تخلط مع التمر. تذوّب الزبدة في وعاء. يضاف اليها خليط التمر ويحرّك على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تخفّف النار ويتابع التحريك مدة خمس دقائق اضافية. ينثر عليه الفلفل الأسود وعصـير الليمون بحسب الرغبة. يقدّم بارداً.



دبيـــازة

من الحلويات السعودية الشهيرة، تحوي قمر الدين والمشمش المجفّف والبلح واللوز والزبيب والفستق الحلبي، يكسبها الهال نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة،مدة النقع: ساعتان .

المقادير

- كيلوغرام من شرائح قمر الدين
- ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي
- عشر حبات من الهال
- ربع كيلوغرام من المشمش المجفّف
- اربع ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي المقشر
- ثلاثة ارباع كأس من الزبيب
- كأس من البلح المجفّف
- كأس من اللوز المقشر
- كأس وربع من السكر

التحضير

يقطّع قمر الدين الى قطع صغيرة ثم ينقع في اربع كؤوس من الماء الساخن. يضاف اليه السكر ويترك مدة ساعتين، ثم يصفى ويطحن في خلاط كهربائي.

ينقع البلح المجفّف والزبيب حتى يطرى الخليط ثم يصفّى ويغسل. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه اللوز حتى يحمرّ. يضاف اليه الفستق الحلبي وخليط التمر المجفّف والمشمش المجفّف.

يحرّك الكل على النار ثم يصبّ فوقه قمر الدين المطحون وحب الهال ويترك حتى يشتد.

تقدّم الحلوى ساخنة.

قرص العقيلي

صنف من الحلويات الخفيفة واللذيذة. يقدم مع الشاي او الشراب.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

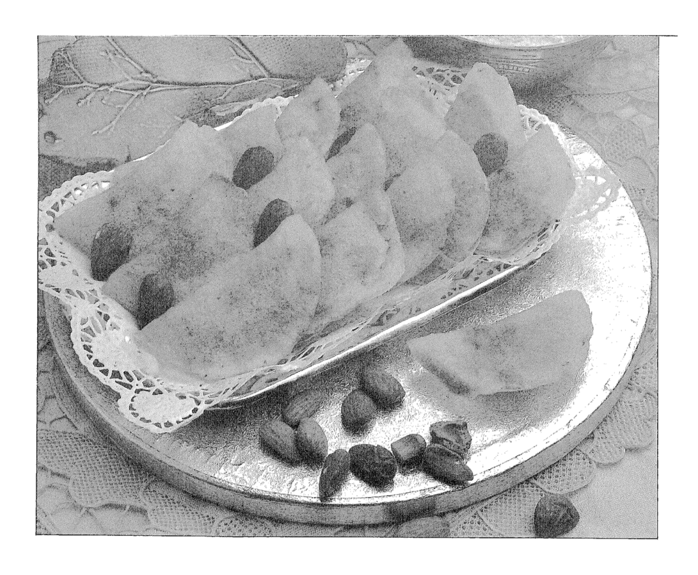
- كأس من الدقيق الابيض
- ربع كأس من الدقيق الأسمر
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- خمس بيضات
- ربع كأس من سمن نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر

التحضير

يمزج البيض مع السكر والسمن والباكينغ باودر. يضاف الدقيق الأبيض ودقيق القمح. يعجن الكل جيداً حتى تتماسك العجينة. يدهن قالب بقليل من السمن وتوضع فيه العجينة. يدخل الى فرن حار ويترك حتى يصير لونه ذهبياً.

لحفظ الدقيق مدّة طويلة تراوح بين اربعة وستة اشهر، يوضع في اناء مغطّى باحكام وفي مكان غير رطب.

يستحسن نخل الدقيق قبل استعماله في المعجنات او الحلويات.



قطايف باللوز

قطايف محشوة باللوز والسكر والهال. من الحلويات السعودية الشهية. تقدّم مقلية ومغطاة بالقطر المحضّر.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة
- نصف كأس من اللوز المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ملعقة صغيرة ونصف من السكر الناعم
- كأس من الزيت للقلي

مقادير القطر

- كأس من السكر
- نصف ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- نصف كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة عشر دقائق. ترفع الرغوة (الزفرة) عن سطح المزيج ثم يصبّ فوقه عصير الليمون ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق، يضاف ماء الزهر ثم يحرّك ويرفع عن النـار ويترك حتى يبرد.

يخلط اللوز مع السكر والهال ويوزّع قليل منه على عجينة القطايف، ثم يلف احد اطرافها ويطوى على الطرف الثاني ويختم.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه القطايف المحشوة ثم ترفع عن النار وتغطّس في القطر البارد. ترتّب في طبق وتقدّم.

كنافة بالخربيز



طبق من الكنافة بالشمام، تؤكل الى جانب الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من عجينة الكنافة**
- **حبة من الخربيز (الشمام)**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**
- **كاس من سمن نباتي**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**
- **ملعقة كبيرة من ماء الورد**
- **ثلاثة ارباع كاس من القطر المحضّر**

التحضير

تقطع الكنافة الى قطع صغيرة بأطراف الأصابع وتخلط مع نصف كمية السمن. ترتّب نصف كمية الكنافة في صينية مدهونة بالسمن ويضغط عليها براحة الكف حتى يتساوى سطحها.

يقشر الشمام وينزع بزره ثم يقطع الى شرائح طولية رقيقة توزع فوق الكنافة في الصينية وينثر عليها الهال. يصبّ ماء الزهر وماء الورد. تغطى بالكنافة الباقية ويضغط عليها.

يوزع السمن الباقي على سطح الكنافة. تدخل الصينية الى فرن خفيف الحرارة وتترك فيه حتى يحمر سطحها. ترفع ويصبّ عليها القطر البارد وتقطع بحسب الرغبة.

تقدّم ساخنة أو باردة.

تمر بالسمسم

تمر محشو باللوز المحمّص. ينثر عليه السمسم ويقدّم بارداً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من التمر الطري
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من اللوز
- نصف كأس من السمسم
- ملعقة صغيرة من الهال

التحضير

ينزع النوى من التمر ويعجن جيداً مع الهال. يسلق اللوز ويقشر. يقلى بالزبدة حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع ويوضع على ورق نشاف ليمتص الزبدة الزائدة.

ينقّى السمسم من الشوائب ويحمّص على النار من دون زيت حتى يحمرّ قليلاً مع تقليبه باستمرار. يرفع عن النار.

تقسّم عجينة التمر إلى قطع بحجم ثمرة التمر. تحشى كل قطعة باللوز المحمّص. تلصق أطرافها باليد وتعطى شكل ثمرة التمر. تغطّ بالسمسم. ترتّب في طبق التقديم.

شيشني

حلوى باليقطين والزبيب واللوز يبرز فيها طعم الهال. تقدم مزينة ببزر الأنيسون.

عدد الأشخاص: عشرون، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، (مدة النقع: ساعة).

المقادير

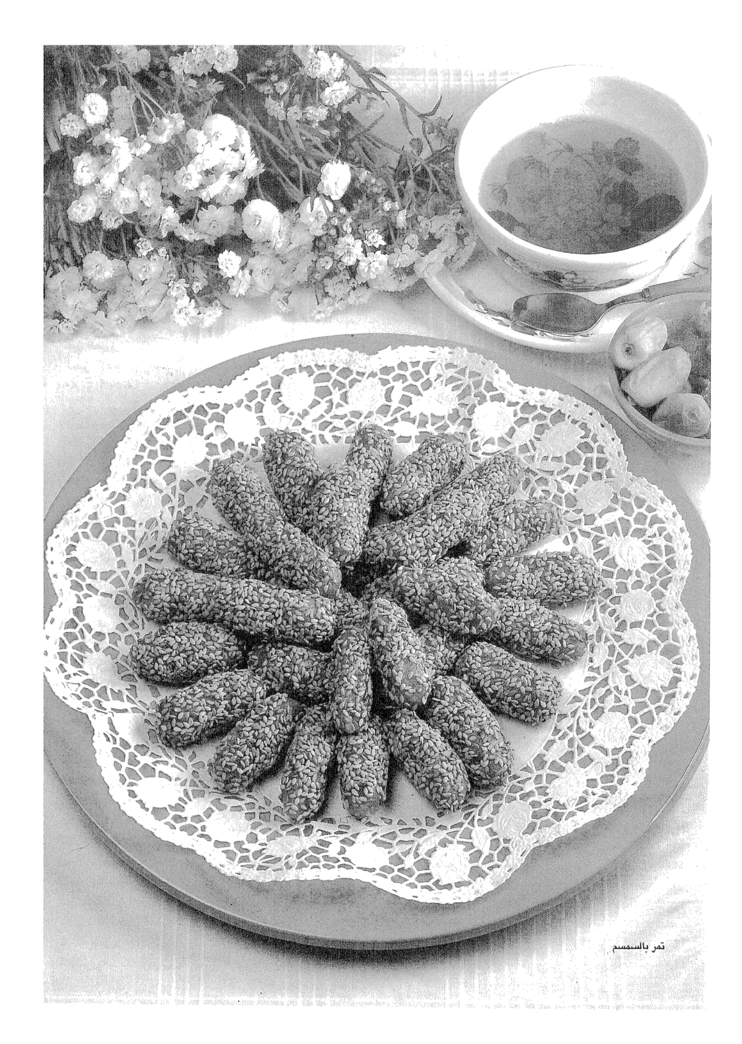
- خمسة كيلوغرامات من اليقطين
- ثلاثة كيلوغرامات من السكر
- كيلوغرام من اللوز
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الزبيب
- ثلاث ملاعق صغيرة من حب الهال
- ست ملاعق صغيرة من بزر الأنيسون (اليانسون)
- ثلاث كؤوس من زيت نباتي
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق حجر المرمر منقوع بالماء

التحضير

يقشر اليقطين ويفرم ناعماً. يصبّ فوقه منقوع المرمر ثم يغمر بالماء ويترك جانباً مدة ساعة، ثم يغسل ويصفّى في المصفاة.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلب فيه الهال واليقطين ويحركان مدة خمس دقائق. يضاف السكر والماء الى الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اليقطين ويشتد الخليط. يقطع اللوز طولياً الى أربعة أقسام ثم يحمّر بالزيت. يغسل الزبيب ويصفى ثم يضاف مع اللوز الى الخليط ويترك مدة عشر دقائق يرفع عن النار. يوزّع على سطحه بزر الأنيسون ويقدّم ساخناً.

يحفظ اللوز بسلق كمية منه وتقشيرها ووضعها في كيس نايلون أو علبة مغطاة بإحكام، داخل قسم التجميد (الفريزر) وتحفظ المكسرات أيضاً بالطريقة نفسها فتبقى صلبة ومحتفظة بكل خصائصها، إلى حين إستعمالها.



تمر بالسمسم

العـــراق

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

الخـليج العـربي

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

اليمن

مقبلات

طبق رئيسي

حلويات

السعودية

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

